

كَبِّرْ دِمَاغَكْ

د.خالد بن صالح المنيف

الطبعة الأولى

ح خالد صالح ابراهيم المنيف، ١٤٤٠ هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
المنيف، خالد صالح ابراهيم
كبّر دماغك. /خالد صالح ابراهيم المنيف. -الرياض، ١٤٤٠هـ
٢٨٨ ص؛ ١٤×٢١,٥ سم
ردمك: ٣-٩٣٨٠-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

١-النجاح ٢- الثقة بالنفس أ.العنوان
ديوي ١٥٨,١ ١٤٤٠/٥٠١٤

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٥٠١٤
ردمك: ٣-٩٣٨٠-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى
1440 هـ - 2019م

Sams
التصميم والإخراج الفني
sams0007@yahoo.com

إهــــــداء

إلَى الصَّدِيقَيْنِ العَزِيزَيْنِ:

أَحْمَد بِنْ غنّام الكعيد

خَالِد بِنْ عَبْداللّه الحبردي

لكما:

ذوبُ قَلْبٍ وَعَظِيمُ حُبٍ وَكَثِيرُ وَفَاءٍ

فَلِيَحْفَظْكُمَا اللّهُ وَلِيُدِمْ بَيْنَنَّا الوَدَّ.

مُحِبُّكُمَا / خَالِد

فهرس

أعطِ الصَّباحَ فُرْصَةً!	٨
كبّر دماغَكَ!	١٤
قِطارُ السَّعادَةِ	١٨
خمسةُ قَرَارَاتٍ سَتَنْدَمُ عَلَيْهَا	٢٤
اثنتا عَشْرَةَ حِيلَةً لِلضَّغْطِ، انْتَبِهْ لَها	٣٠
لايفعله العظماء	٣٦
خصومة بمروءة	٤٠
انطلق للنجاح	٤٤
درسٌ من بطرسبرغ	٥٠
لا تهتم لصغائرِ الأمورِ فكلُ الأمورِ صغائر	٥٤
افْعَلْهُ لِنَفْسِكَ	٥٨
الإعْصارُ	٦٢
فَوائِدُ من فيلم «الإعْصارُ»	٦٦
أخطاء يجب تجنبها	٧٠
البَرْنامَجُ اليَوْمِيُّ للسَّعادةِ	٧٤
الانْحِيازُ التَّأْكيدِيُّ	٧٨

فهرس

لحب حقيقي للذات	٨٤
إنها حياة رائعة	٨٨
العقولُ الفَخْمَةْ	٩٢
النجس	٩٨
إن كنت ناسي.. أفكُرك	١٠٢
تاج الجمال	١٠٨
مهارة الصمت	١١٢
اصْنَعْ سَعادتَك	١١٦
خَمْسَةُ أمورٍ يَجبُ أنْ تَتصالَحَ مَعَها	١٢٠
مَصادِرَ الْمَشاعِرِ السَّلْبِيَّةِ	١٢٤
عندما نختلفا	١٣٠
سِيَرُ العُظَماءِ	١٣٤
الرَّجُلُ الحَديديُّ	١٤٠
مَدْرَسَةُ الحَياةِ	١٤٤
عندما كسرت يدي	١٤٨
نظرية المثَلَّثُ	١٥٢

فهرس

سر للسعادة؟	١٥٨
قانونُ الْلاشَيْءَ	١٦٢
التْنْظيفُ الشّامِلُ	١٦٨
قُوَّةُ التَّأثيرِ!	١٧٤
الشْخصيةُ القْوية	١٨٠
الجهاز العجيب	١٨٤
قلّل بدائلك	١٨٨
دُبْلوماسِيَّةُ الغِيابِ	١٩٢
لا وُجودَ لِصَفٍّ ١٢/٣	١٩٦
للنَّقْدِ حُدودٌ	٢٠٠
ماذا تَعْشَقُ السَّعادَةُ	٢٠٢
مَبْدأُ العَرَبَةِ المَقْلوبَةِ	٢٠٦
مَعَ قَهْوَةِ الصَّباحِ	٢١٠
هَذا ما تُريدُهُ الحَياةُ	٢١٤
نُقْطَةُ التَّصْعيدِ	٢١٨
ذَوْقِيّاتُ إدارَةِ الْخِلافِ مَعَ الشَّريكِ	٢٢٢

فهرس

خيانة النصف	٢٢٦
هامش الأمان	[illegible]
هي أسرة واحدة	٢٣٢
وصفة السيطرة على الكآبة	[illegible]
وهم السيطرة	٢٤٠
يا نعمة النسيان!	[illegible]
كيف ننسى؟	٢٥٠
يومك يومك	[illegible]
فن الاستمتاع بالمال	٢٥٨
قانون العطر	[illegible]
متلازمة المربع الناقص	٢٦٨
قصيبيات	[illegible]
خل شبابك يفرح فيك	٢٧٨
كلم نفسك ولاحرج	[illegible]

أعْطِ الصَّبَاحَ فُرْصَةً!

كبّر دماغك

رَوَى أحد الأدبـاءُ: أَنَّ ثلاثة أشْخاص نَالَتْ منْهُمْ الْحَياةُ، وأَوْجَعَتْهُمْ ضَرَبَاتُها، الْتَقَوْا عَلَى غَيْرِ مَوْعد فَوْقَ أحَدِ جُسورِ لُنْدُنَ الشَّهيرَة فِي لَيْل بَهيم، حَيْثُ وقَفَ كُلُّ واحد منْهُمْ فَوْقَ الْجِسْر، يَنْتَظِرُ خُلُوَّ الْجِسْرِ من المارَّة؛ لكَي يُلْقيَ بنَفْسه فِي مياه النَّهْر، ويَدْفنَ آلامَهُ ومتاعبَهُ فيهَا، كَمَا كانَ يَظُنُّ.

وراحَ كُلُّ منْهُمْ يُراقبُ المارَّةَ، لَعَلَّ الجسرَ يَخلو منْهُمْ فِي لحْظة لتنفيذ مَا خَطَّطَ له، وَفَجْأةً يَنتابُ كُلًّا منْهُمْ إحْساسٌ غامضٌ بأَنَّ الشَّخْصَيْنِ الآخَرَيْن تُرَاودُهُما الفكْرةُ نفسُها، وَيَنْتَصِفُ اللَّيْلُ، وَالثلاثةُ ما زالُوا فِي مَواقعهمْ، ويَضيقُ الجَميعُ بالانْتظار، وَيُقرِّرُ كُلُّ منْهُمْ أنْ يَطلُبَ منْ رفيقَيْه الابْتعادَ؛ لكَيْلا يُفسدَا عَلَيْه خُطَّتَه، ويَقْتَربُ الثلاثةُ منْ بَعْضهمْ، وَيَسْأَلُ كُلُّ منْهُمْ الآخَرَ عَنْ الآلام فِي هَذَا المكانِ المُوحِشِ فِي ظَلام



اللّيْـلِ، ويَعـترِفُ كُلٌّ منْهُـمْ للآخَرِ بعدَ حـوارٍ قَصيرٍ بِالسَّبَـبِ الحَقيقِيِّ لوُجودِه، ويَرجو صاحبَيْه في الانْصراف في هدوء.

وَتَكْشِـفُ تلْـكَ الحـواراتُ أنَّ الأوَّلَ شابٌّ عاطـلٌ عَنْ العَمَـلِ طالتْ فتْرَةُ بَطَالته، وتَراكَمَتْ عَلَيْه الدُّيونُ، وَتَأخَّرَ في دَفْعِ إيجارِ شُقَّته، وَفَواتيرَ الغازِ وَالكَهْرُباء، ويئسَ من تغيُّرِ الحال؛ فقرَّرَ الانْتحارَ.

وَنَعْرِفُ أَنَّ الثَّـاني رَجُلٌ مُتَوَسِّطُ العُمُرِ أُصيـبَ بمَرَضٍ خَطيرٍ، وصَارَحَهُ الأطبّـاءُ بخُطـورَةِ مَرَضه لكَيْ يَسْتَنْفـروا إرادتَهُ للمُقاوَمـة، فلَمْ يُقاوِمْ، وقرَّرَ ألَّا يَنْتَظرَ الأجَلَ المحْتومَ، وأنْ يَسْعَى هُوَ إلَيْه باخْتياره.

وَنَتَبَـيَّنُ أَنَّ الثّالـثَ كَهْلٌ لا يُعانى مـن مُشْكلَة ماديَّـة، وَلَا مُشْكلة صحِّيَّة، ولكنَّـه مُتَزَوِّجٌ منْ زَوْجَـةٍ صَغيرَةِ السِّنِّ تَخْدَعُه، وَتتركُـهُ كُلَّ لَيْلَةٍ وَحيدًا، يُعانى منْ وَحْشِ الغَيْرَة، وَلَا يَجْرُؤُ أَيْضًا عَلَى طَلاقها.

وفي الانْتحـارِ كَتَـبَ المَنْفَلُوطـيُّ: فَـإذَا صَـحَّ لكُلِّ مهموم أنْ يَمْقُتَ حياتَهُ، وَلكُلِّ مَحْـزونٍ أنْ يَقْتُـلَ نَفْسَـهُ خَلَـت الدُّنْيَا مِـن أهلِهَـا، واسْتَحالَ المقَـامُ فيهَا، بَلْ اسْتَحـالَ الوُفـودُ إلَيْهَـا، وتبدَّلَـتْ سُنَّةُ اللَّه في خَلْقه. ﴿**وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا**﴾.



لَا عُذْرَ للمُنْتَحرِ في انْتحاره، مَهْمَا امْتَلأَ قلبُهُ بالهَمِّ، وَنَفْسُهُ بالأَسَى، ومَهْمَا أَلَمَّتْ بِـه كَـوارثُ الدَّهْـرِ، وأَزَمَتْ بِـه أزَمَاتُ العَيْشِ؛ فإنَّ مَا قَـدمَ عَلَيْه أشدُّ ممَّا فرَّ منْهُ، وما خَسرَهُ أضعافُ مَا كَسَبَهُ.

وَلَوْ كَانَ ذا عَقْـلٍ لَعَلِمَ أَنَّ سَكَرَاتِ الموتِ

تَجْمَـعُ فِي لحْظَةٍ جَميعَ مَا تفـرّقَ مِن آلامِ الحَيـاةِ وَشَدائدِها فِي الأعْوامِ الطُوال.

وَيَتبـادَلُ الثلاثةُ الحَديثَ عَنْ هُمومِهِمْ، وَقَدْ جَمَعَتْ بَيْنَهُمْ الآلامُ، وَأَحَسَّ كُـلٌّ مِنْهُـمْ بتَعاطُف غَريـب مَعَ صاحبَيْـه، وَيَكْتَشـفُ كُلٌّ منْهُـمْ أَنَّ لَدَيْه القـدرةَ عَلَى أَنْ يُنَاقِش مَشاكِلَ الآخَرِيـنَ بمَنْطَقٍ جَديد، لَمْ يَكُنْ يُفَكِّرُ بِهِ فِي مُشْكِلَتِه هُوَ.

فَيَقـولُ الشَّـابُّ العاطـلُ للرَّجُلِ المريضِ: ولِمَاذَا تُحـاوِلُ أَنْ تَتَمَـرَّدَ عَلَى أقْـدارِكَ، وَتَضَـعَ بيدَيْكَ نهايةَ لحَياتـكَ؟ ولِمَاذَا لَا تُعْطِى الطِّـبَّ فُرْصَتَهُ الكاملةَ لعلاجِكَ، وكُلَّ يومٍ يَظْهرُ جَديدٌ فِي الطبِّ.

وَيَقـولُ الرَّجُـلُ المريضُ للكَهـلِ المخْدوعِ: ولِمَـاذَا تُعاقِبُ أَنْـتَ نَفْسَكَ عَلَى جَريمَـةٍ تَرْتَكِبُهـا زَوْجَتُـكَ؟ إنَّك تَبْـدُو رَجُلًا مُتَّزنًـا وَلَطيفًـا، فلمَاذَا لَا تَنْفصلُ عَـنْ هَذه الزَّوْجة الَّتي لَا تَسْتَحقُّكَ؟ وَتَنْظُـرُ إلي الأمامِ بِتَفاؤلٍ، إلى أَنْ تَلتقيَ بسَيِّدَةٍ مُتَوَسِّطَةِ العُمرِ تُحِبُّكَ وتَسْعَدُ بكَ.

وَيَقولُ الكَهْلُ المخْدوعُ للشَّابِّ العاطِلِ: وكيفَ يُسَلِّمُ شابٌّ مِثْلُكَ باليَأسِ مِن الحَيَـاةِ بِهَذه السُّهولةِ مَهْمَا كَانَت الآلامُ وَالمتاعبُ؟! لَاشكَّ أنَّ هُنَاكَ جِهَةً مَـا تَحْتاجُ الآنَ إلى عَمَلِكَ، لَكنَّكَ لَمْ تهتدِ إلَيْها بَعْدُ، وتَسْتَطيعُ بكُلِّ تأكيد أَنْ تَرْجُـوَ صاحبَ البَيْتِ أَنْ يَنتظرَ شَهْرًا آخَـرَ، إلَى أَنْ تَتَحَسَّنَ أَحْوالُكَ، وَيَتَّفِـقُ الثَّلاثَـةُ عَلَى أَنْ يُؤَجِّلُوا قَرارَهُمْ بالانْتحارِ لمـدَّةِ يَوْمٍ آخَرَ، عَلَى أَنْ يَلتَقـوا فِي المَوْعِـدِ نَفْسِه فِي مَساءِ اليَـوْمِ التَّالي فِي المكانِ نَفْسِـه، فَإذَا لَمْ يكُـنْ تَغَيَّرَ أَيُّ شَيْءٍ فِي نُفُوسِهِمْ أَوْ ظُروفِهِـمْ، نَفَّذُوا معًا قرارَهم السَّابقَ بالانْتحارِ، وَيَنْصَرِفُ الثَّلاثَةُ عَلَى وَعْدٍ باللِّقاءِ.

وجاءَ المساءُ؛ فَوَجَدَ كُلٌّ منْهُمْ نفسَهُ حريصًا عَلَى الوَفاءِ بمَوْعدِه مَعَ رفيقَيْ الظَّلامِ وَاليَأسِ، فاتَّجَهَ الكَهْلُ إلى الجسْرِ، وَقَدْ نامَ لَيْلَتَهُ بغَيْرِ أَرَقٍ طَويلٍ، وفِي الصَّبـاحِ خَرَجَ إلي عَمَلِه، وَهُـوَ يَنظُرُ إلى زَوْجَتِه نَظْرَةً جَديدةً، يقولُ

لنفسه لأوّل مرَّة: "العارُ هُوَ عارُ مَنْ يَغدرُ، وَلَيْسَ عارَ المغدور به، وحُبُّك الَّذي كَانَ يَشُلُّ إرادَتي، وَيُشعِرُني بالهوانِ مَعَكَ لَيْسَ بالقُوَّة الَّتي كُنْتُ أتخيَّلُهُ بهَا، وَسَوْفَ يأتي يَوْمٌ قَريبٌ، أتخلَّصُ فيه مِن ضَعْفي، وأنبُذك مِنْ حَيَاتي!"

فَوَجَدَ الشَّابَّ العاطلَ يَنتَظرُه، وَقد اكْتَشَفَ أنَّ صاحبَ المنْزِلِ الَّذي يُقيمُ فيه لَيْسَ بالقَسْوَة الَّتي تَخيَّلَهُ عَلَيْهَا، وَقَدْ قَبلَ رَجاءَهُ بالصَّبْر، فَتَبادَلا التَّحيَّةَ في حَرارَة، وَتَشارَكَا الحَديثَ في اهْتمام، وَسَألَ كُلٌّ مِنْهُمْ الآخَرَ عَمَّا جَدَّ في حَياته وَأفْكاره، وَاتَّفَقَ رأيُهُما عَلَى أنَّ مَتاعبَهُما لَيْسَتْ نهايَةَ العالَم، وأنَّ هُناكَ عَلَى سَبيلِ المثالِ مَنْ هُوَ أكْثَرُ تَعاسَةً منْهُمَا.

مَضَى الوَقْتُ، ولم يَحْضُرْ صاحبُهُمَا، وتلفَّتَا حَوْلَهُما يَبْحَثَانِ عَنْهُ، وَهُمَا يُواصِلانِ الحَديثَ، وطالَ انْتظارُهما لَهُ، ثُمَّ نَظَرَ كُلٌّ منْهُمَا إلَى الآخَرِ في اتِّفاقٍ صامتٍ عَلَى أنَّهُ لَنْ يَجيءَ، لأنَّهُ رَجَعَ غالبًا إلي المكانِ المظلمِ نَفْسه بَعْدَ انْصرافهما منْهُ في اللَّيْلَة الماضيَة، وَاسْتَسْلَمَ لليَأسِ مَرَّةً أُخْرى، فَانْطوَتْ صَفْحَةُ حَياته.

وَقَبْلَ أنْ يَنْصَرفَ كُلٌّ منْهُمَا في اتِّجاه مُخْتَلف، يَسْألُ الشَّابُّ صَديقَهُ الجَديدَ: تُرَى؛ لماذَا ماتَ صَديقُنَا بَعْدَ أنْ تَفاهَمْنَا أمْسِ عَلَى تَأجيلِ مَوْعدِ الانْتحار؟

فيُجيبُهُ الكَهْلُ بَعْدَ تَفْكير: لأنَّهُ تَمَسَّكَ بِظَلامِ اللَّيْلِ وَاليَأسِ، ولم يُعْطِ الصَّباحَ فُرْصَةً لكَيْ يَطْلُعَ.

وَفي نهايَة القصَّة، يَنْصَحُ الكاتبُ كُلَّ يائسٍ مُحْبَطٍ اسْتَسْلَمَ لظُلْمَة القُنوط، وَلَفَّهُ ظَلامُ لَيْلٍ مُوحشٍ، وَيَقولُ لَهُ:

أَعْطِ الصَّباحَ فُرْصَتَه؛ دَائمًا -يا صَديقي- لكَيْ يُغَيِّرَ الأحْوالَ وَالظُّروفَ الَّتي نَشْكو منْها بجَهْدنَا الدَّؤوب، فَقَدْ نَتَغَيَّرُ نَحْنُ،

وَنُصْبِـحُ أكْثَرَ قُـدْرَةً عَلَى تَحَمُّلِها وَالتَّصالُحِ مَعَهـا، أَوْ رُبَّمَا نَسْعَدُ بِهَا، أَوْ أَنْ نَبْدَأَ مِنْها رِحْلَةَ التغيُّر.

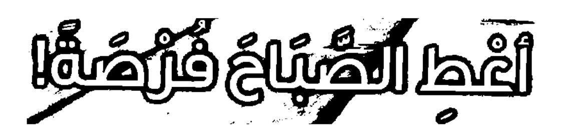
وقَديمًـا، كَتَبَ وِلْيم كاوبـر William Cowper قائلًا: حَتَّى أشدُّ الأيّام تَعاسَةً عَلَيْنَا يكونُ قَدْ فَنِيَ، وانْقَضَى فِي سَبيلِه، إذَا مَا اسْتَطَعْنَا أَنْ نَعيشَهُ حَتَّى صَباح الغَد.

مَـا أَكْثَرَ هُمُـومَ الدُّنْيا، وَما أطْـوَلَ أحْزانَها!، لَا يُفيقُ المَـرْءُ فيهَا من هَمٍّ إلَّا عَلَـى هَـمٍّ، وَلَا يَرتاحُ مِن فاجعةٍ إلَّا إلَى فاجعة مثلِهَـا، وَلَا يَزالُ بَنُوهَا يَتَأرْجَحُـونَ فيهَا مَا بَيْنَ صِحَّةٍ وَمَرَض، وَفَقْرٍ وَغِنًـى، وَعِزٍّ وَذُلٍّ، وَسَعادَةٍ وَشَقـاءٍ؛ فَحَيَاةُ كُلِّ البَشَرِ لَابُدَّ أَنْ تَكْتَنِفَهَا أيَّامٌ سَوْداءُ، لَكِنْ كُلُّ يوم أسْوَدُ سَيَنْقَضِـي فِي النِّهاية وَيَعْـبُرُ؛ فَاللَّيالِي فِي ذُرْوَة إيلامِهَـا لَنَا، وإصْرارِها عَلَى ابْتِلائِنَا سَتَتَراجَعُ، سيُعْطِينَا اللّه مَا يُبَلْسِمُ جِرَاحَنا فِي يوم آخَرَ.

أيًّا كَانَ حالُك، فَثِقْ أَنَّ أبْوابَ المستَقْبَلِ مُشْرَعَةٌ فِي وجْهِك، وَلَا جَدْوَى من التَّقَهْقُرِ وَالانْتظار عنْدَ أبْواب الماضي المؤصدة؛ واعْلَمْ أَنَّ مِنْ أهمِّ قوانين الحَياة: أَنَّ القَدَرَ لا يُقْفِلُ بابًا، إلَّا ويَفْتَحُ دونَهُ أبوابًا كثيرةً.

تذكـر أنّ قُـوَّةً مَعْنَوِيَّـةً هائِلَـةً فِي الاسْتِعانَة بِـاللّه، وَالالْتِجاء إلَيْـه عنْدَ الأزَمَـات، وكذَلك بِثِقَتِنَا أَنَّ أشَدَّ أيَّامِنَا وَجَعًـا وبُؤْسًا، سَيَكونُ إلَى زَوال، وكذَلك فِي إدْراكِنَا أَنَّ الْحَيَاةَ لَنْ تَضَعَ حِمْلًا عَلَى أكْتافِكَ، إلَّا وَقَدْ وَهَبَكَ العزيزُ مِن القُوَّة مَا يُمَكِّنُكَ من حَمْلِه.

وأَخـيرًا، وَلَـوْ تَعاظَـمَ هَمُّكَ، وَطـالَ ليلُك، فلا يَكْسفْ بالُـكَ، ولا يشْرِدْ فكْـرُكَ، ولا تَسْتَسْلِـمْ للوَجْـد، ولا يَخُنْكَ الصَّبْرُ: بَلْ اثْبُـتْ، وكُنْ رابطَ الجأْش، صُلْبَ العُود، وَثِقْ أَنَّ الغَدَ لابُدَّ أَنْ يَكونَ مُختَلفًا.


أعْطِ الصَّبَاحَ فُرْصَةً!

كبِّر دماغَك!

كبر دماغك



في لقاء تلفزيونيٍّ مع أحد المفكِّرين الكبار، وكان ذا صوت جهوريٍّ وبسطة في الجسم ودقة في الفهم، سأله المُحاوِر عن سرِّ نجاحه في علاقاته عمومًا، والأسريَّة خصوصًا؟

فأجاب: "في الحياة كلها، إنْ أردتَ أنْ تسعَد وتنجوَ من الأمراض والأوجاع والسَّهَر الطَّويل وأنْ تكسِب في كلِّ علاقاتك ومن ضمنها علاقتُك مع شريكِك... فقط: كبِّر دماغَك!" وما زاد عليها بشيء!

وبصراحة، اختصرَ هذا الحكيمُ كلَّ الوصفات، واختزلَ كلَّ الوسائل، وكأنَّ الله أتاه جوامعَ الكَلِم في هذا الموقف!

ولن أنسى ذاتَ يوم كنتُ أسيرُ في شارع ضيِّق، تقابلَت سيارتان وجهًا لوجه، وكان لزامًا أنْ يعود أحدُهما للخلف!

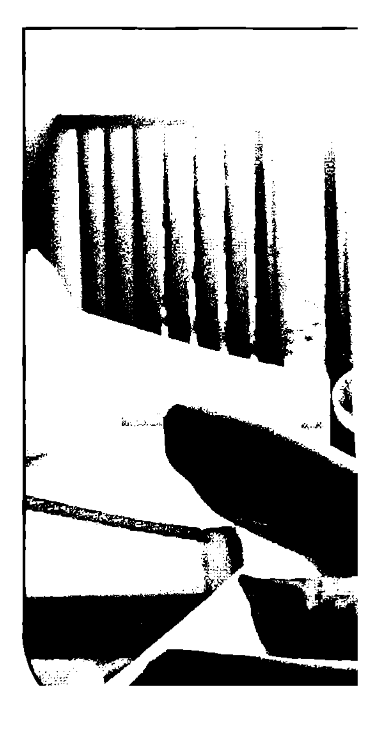
تلاسَنا في البداية؛ فكلٌّ منهما يرى أنَّ الحقَّ له، وأنَّ الآخَرَ هو الذي لابدَّ أنْ يعود للخلف!

حاولتُ التقريبَ في وجهة النظر،

وتلمُّس الأعقَلَ، وللأسف ما وجدتُ فيهما عاقلًا! فما كان منِّي إلا أوقفْتُ سيارتـي في موقـف قريب، وذهبـتُ ماشيًا حتـى يعود أحدُهمـا لرُشدِه وبعـد ساعتَين عدتُ فماذا رأيـتُ؟ حدثَ مالم يخطُر في بالٍ، ولايجرِ في حسبانٍ!

كان كلا الشخصيْن جالسا فوق سيارتِه! مشهدٌ يمثل كوميديا سوداءَ!

- (كبِّر دماغَكَ) إنْ أردتَ أنْ تعيشَ بروحٍ هانئةٍ، ونفسٍ مطمئنةٍ، وقلبٍ مرتاح.
- (كـبِّرْ دِماغَـكَ) إنْ أردتَ أنْ تسـيرَ الأمـورُ ولا تتوقـف، إنْ أردتَ ألَّا تشتِّتَ أسرتَكَ وألَّا تفقد ممتلكاتكَ الأسريةَ وما بنيتَه!
- (كبِّر دماغَكَ) إنْ أردتَ أنْ يحترمَكَ الناسُ ويقدِّرَك مَن حولك.
- (كبِّر دماغَكَ) إنْ أردتَ أنْ تحظى بالمناصب، وأنْ تفوزَ بالفُرَص!
- (كـبِّر دماغَكَ) تعنـي... أنْ تتعامل أحيانـا مع شريك حياتِكَ أحيانًا كطفل لا يعي كثيرًا؛ لـذا فأنت تفتعل انسحابًا تكتيكيًّا لاحتوائه!
- (كـبِّر دماغَكَ) بعدم إعطاء الأمور التافهة، والأشخاص التافهين قدرًا من تفكيركَ أو وقتكَ.
- (كـبِّر دماغَـكَ) بالمرونـة الفكرية، وعدم العناد والإصرار على الرأي.
- (كـبِّر دماغَـكَ) بـأنْ تتنـازلَ عـن موقفكَ لمصلحة أكبر.
- (كـبِّر دماغَـكَ) تعني... أنْ تتعامل مع الآخرين بسعة بـالٍ، ورحابة صدرٍ، وأنسٍ.



- (كبِّر دماغَكَ) بالتغافل وعدم التوقُّف عند كلِّ محطَّة.
- (كبِّر دماغَكَ) ولا تُطارِد كلَّ صغير يُلقي عليك بحجَرٍ أو يرمي عليك كلمةً.
- (كـبِّر دماغَـكَ) بعدم التواجد في ساحـاتِ النِّزاع والخلاف والأمور التَّافهة.
- (كبِّر دماغَكَ) بالتغافُل والتَّعامي المحمود وكأنك لم ترَ ولم تسمَعْ.

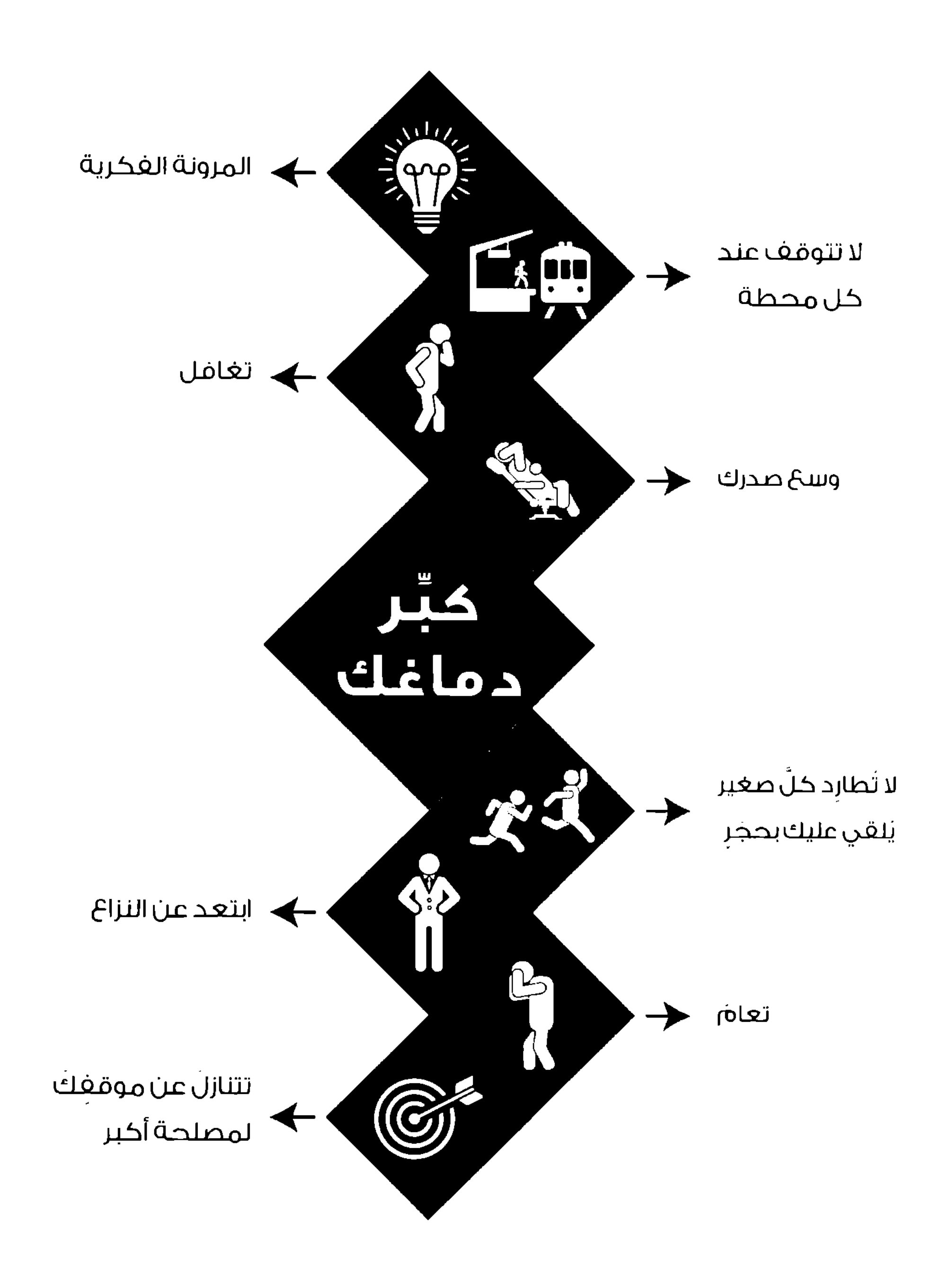
تأمَّـل في ردِّ الكـريم ابن الكـريم يوسف عليـه السلام علـى اخوته بعد جملـة استفزازية تجرح القلب، جملة مؤذية، تحمل إهانةً واعتداءً عليه، فقالوا: ﴿إِنْ يَسْرِقْ﴾ هذا الأخ، فليس هذا غريبا منه، ﴿فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِـنْ قَبْلُ﴾ يَعنُونَ: يوسفَ عليه السـلام، وفي هذا من الغمز عليهما مـا فيه، ومع هذا نجـد تعامُلَ يوسف- عليه السـلام- تعامُلًا بلغ الغايةَ في الأدب، واللُّطف والمُداراة فوصفَه الله بقوله ﴿فَأَسَـرَّها يُوسُـفُ في نَفْسِـهِ ولَمْ يُبدِها لَهُمْ﴾ ولم يردّ عليهم على خلافِ ما يفهمه كثيرٌ من النَّاسِ من هـذا الصَّنيع بكونه ضَعفًا وخورًا، بل ذكرَه الله في كتابه ثناءً على يوسـفَ- عليه السلام، لم يتفاعَل مع لَمزِهم وماضيهم الأسودِ رغم القدرة الكاملة عليهم، وتلك هي أخلاقُ النُّبلاء.

جحدتُّها وكتمتُ السَّهمَ في كَبدي

جرحُ الأحبَّة عندي غيرُ ذي ألَم

وعمرُ بنُ عبدالعزيز عندما عثَرَ بقدَم ذلك الشَّخص النَّائم في المسجد، والذي قام فزعًا ناهرًا الخليفة بقوله "أمجنونٌ أنت!" قال له عمرُ: "لا!" ... سؤالٌ وجوابٌ وانتهيْنا!

(كـبرَ دماغَـكَ) منهـجٌ سلوكيٌّ مُهـمٌّ، وأسلـوبٌ حياتيٌّ جميـلٌ، تسيطر فيها على الأمور وتعلو فيها على الصَغائر!



المرونة الفكرية
لا تتوقف عند
كل محطة
تغافل
وسع صدرك
كبِّر
دماغك
لا تُطارِد كلَّ صغير
يُلقي عليك بحجَرٍ
ابتعد عن النزاع
تعامَ
تتنازلَ عن موقفِكَ
لمصلحة أكبر

قطارُ السَّعادَةِ

كِبْر دماغك

في "كوبنهاجن"، وفي أوائل الخَمْسينات، الْتقى مُديرُ السِّكك الحَديديَّة بصَديقٍ لَهُ صُحُفيٍّ، تَجاذَبا أطْرافَ الحَديث، وَأباحَ الأوَّلُ لصَديقه الصُّحُفيِّ هَمَّ أخيه المقْعَد وَضيقَه؛ فَهُوَ لا يُبصرُ في هَذه الدُّنْيا عَبْرَ نافذَته إلا شَيْئًا يَسيرًا منَ السَّماء، وَشَجَرَةً قَدْ يَبِسَتْ غُصونُها.

وَعلَّقَ الثّاني عَلى الفَوْرِ قائلًا: الحَلُّ في القطار!

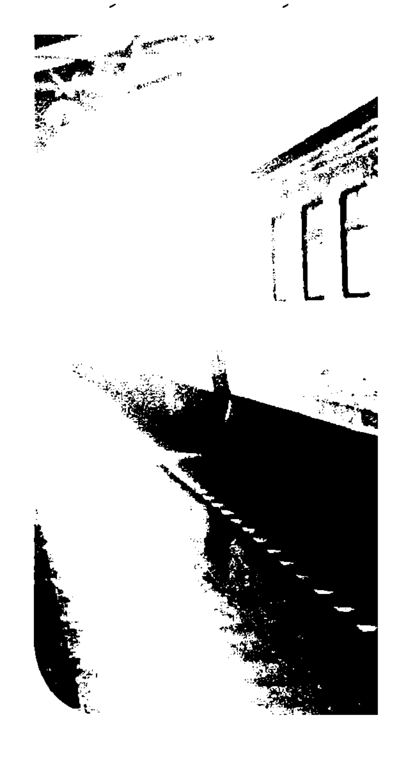
قالَ: كَيْفَ؟ فَرَدَّ عَلَيْه صَديقُهُ: في القطارِ حَياةٌ أُخْرى؛ حيثُ تَتَنَوَّعُ المَناظرُ وَتَتَبَدَّلُ!

فَقَدَحَتْ حينَها فكْرَةٌ عنْدَ الصَّديقَيْن! وَهيَ تَنْظيمُ رِحْلَة لأخيه وَمَنْ هُمْ في حالَته، وَكَذَلكَ المَهْمومون، وَمَنْ يُعانُون الأمْراضَ وَالأَوْجاعَ وَمَنْ ضاقَتْ بِهِمُ الأرْضُ، وَممَّنْ قَضَى عُمُرَه طَريحَ فِراشٍ، أَوْ أسيرَ مَرَضٍ، في قطارٍ يَجوبُ بهم كُلَّ مَناطق الدنمارك بَيْنَ أنْهارٍ تَمْلَأُ بِزُرْقَتِها النَّفْسَ بَهْجَةً



وَراحَـةً، وَجبالٍ شامخَة تُعانقُ الأفُقَ، في جَوْلَة بَيْنَ أحْضانِ السُّهولِ المسْتَبْشرَة الَّتي تَخْشَعُ مَعَها الأرْواحُ وَترقُّ النُّفوسُ مَعَها، وَيَحْيا مَعَها الأمَلُ، رحلةً يَسْتَمْتعونَ فيها بالمطَرِ الذي يَهْطلُ في لَحْظَة جود منَ الخالقِ، إنّها رحْلَةٌ ماتعَةٌ مَعَ أغْصانٍ تُعانقُ الرّيحَ، وَطُيورٍ تُغَرّدُ جَذْلَى بأرْوَعِ الأغْنياتِ، يالها من رحْلَة جميلة مَعَ طَبيعَة فاتنَة، رحْلَةٌ بَيْنَ صَفاءِ مياه الأنْهارِ، وَعطْرِ شَذيٍّ منْ تَناثُرِ الأزْهار! مُروجٌ خَضْراءُ عَلى بساطها الأخْضَرِ انْتَشَرَتْ هاتَيك الأبْقارُ تَمْرَحُ وَتَرْعَى آمنَةً مُطْمَئنَّةً، وَما هَمُّها شيءٌ وَالمرْعَى خصْبٌ، وَالموْردُ عَذْبٌ، قَدْ أتاها رزْقُها رَغَدًا؛ فَهيَ ناعمَةُ البالِ، مُطْمَئنَّةُ القَلبِ!، في طَبيعَةٍ تَتَغَيّرُ وَتَتَبَدَّلُ، وَتَكْسرُ حاجزَ الملَلِ في النُّفوس!

وَالقطـارُ - بالمناسَبَةِ - يُعَدُّ مَصْدَرَ إلْهـام للأُدَباءِ وَالشُّعَراءِ وَالفَلاسفَة وَالكُتَّـابِ وَالفَنّانـينَ، الذيـنَ لا يُنْكرونَ بـأيِّ حـالٍ منَ الأحْـوالِ فَضْـلَ القطارِ عَلَيْهـمْ خاصَّةً في تَطَوُّرهـمُ الأدبَيِّ عَبْرَ التّاريخ.. فَهَذا الفَنّانُ "سلفادور دالي" وَلَقَـدْ بَلَـغَ عشْقُـهُ للْقطـارِ إلى الحَـدِّ الَّـذي أظْهَرَهُ لَنا في الكَثـيرِ منْ أعْماله وَلَوْحاتـه التَّشْكيليَّة التي أثْرى بها عالَمَ الفنِّ. وَالأديبُ التشيكـيُّ المولد الألمانيُّ اللغة "فرانتس كافكا" وَالذي تُوُفيَ عام ١٩٢٧م كـانَ قَدْ ذَكَرَ مـرارًا أنَّ العَديدَ منْ قَصَصه وَرواياته قَدْ وُلدَتْ أفْكارُها لدَيْـه إمَّـا داخلَ القطـارِ وإمّـا بإيحاءٍ منْهُ، مثْلَ مَجْموعَته "سورُ الصّينِ"!



لَقيَت فكْرَةُ قطارِ السعادةِ تَرْحيبًا كَبيرًا منْ بَعْدما كَتَبَ عَنْها الصُّحُفيُّ، وَتَسارَعَت الشَّركاتُ وَالجهاتُ الحُكوميَّةُ وَالأفْرادُ لدَعْمها، وَتَطوَّعَ عَشَراتُ المُمَرِّضينَ وَالمُمَرِّضات للْعَمَل في قطار السَّعادَة، وَقَدَّمَ النّاسُ مَؤونَةَ الرِّحْلَة من المأْكَل وَالمشْرَب، وَقَدَّمَت الشَّركاتُ كُلَّ مُسْتَلْزَمات الرِّحْلَة للْمُشارِكينَ، وَلَمْ تَمْضِ أسابيعُ حَتّى تَهَيَّأَ القطارُ وَاكْتَمَلَ العَدَدُ، وَقَدْ كانَ منَ المفْتَرَض أنْ يَحْضُرَ الرُّكّابُ في ضُحى يَوْم المغادَرَة، فَلَمْ تُشْرق الشَّمْسُ إلّا وَقَد اجْتَمَعوا؛ منْ فَرْط حَماسهمْ!

دَوَّتْ الصّافرَةُ فَانْطَلَقَ القطارُ في أجْواء جَميلَة.. فرْقَةٌ تَعْزفُ، وَجُمهورٌ يُصَفِّقُ، وَوُرودٌ تُنْثَرُ، وَهَدايا تُقَدَّمُ، وَمَسؤولونَ كِبارٌ يُشَجِّعونَ، كانَ كَرْنَفالَ فَرَح وأُنْس...

تَوَقَّفَ القطارُ في مَحَطَّته الأُولَى، وَإذا بجُموعٍ منَ النّاس تَسْتَقْبلُهُمْ بالهُتافات وَالهَدايا وَالوُرود، وَفي المحَطّات الّتي يَتَوَقَّفونَ فيها يُحْمَلونَ عَلى الأكْتاف في مَشْهَد بَهيج، حَيْثُ تُقامُ لهُمُ المآدبُ الفاخرَةُ وَالحَفلاتُ الصّاخبَةُ، وَتُعْرَضُ لَهُمُ المسْرَحيّاتُ الكوميديَّةُ!

برنامَجٌ حافلٌ بالزِّيارات وَالمناسَبات؛ حَيْثُ الشَّواطئُ وَالمتاحفُ وَالحَدائقُ!

رِحْلَةٌ يَنْسَوْنَ الهَمَّ مَعَها، وَتَتَجَدَّدُ عَلاقاتُهُمْ بالحَياة يَتَعَرَّفونَ عَلى بعض، يَعيشونَ في هذا القطار كالأُسْرَة الواحدَة يَشُدّونَ على أيْدي بَعْضهمْ، يَتَقاسَمونَ الهَمَّ وَيَتَشارَكونَ الوَجَعَ، يُغَنّونَ وَيُصَفِّقونَ، اسْتِغْراقٌ تامٌّ في جَمال اللَّحْظَة، واسْتثْمارٌ رائعٌ لقُوَّة (الآن!).

وفي نهايَة الرِّحْلَة يَعودونَ بمَعْنَويّات مُرْتَفعَة، وَنَفْسيّات مُتَفائلَة، بَلْ وَمنْهُمْ مَنْ كُتبَ لَهُ الشِّفاءُ منْ شَلَل أوْ مَرَض، وَالبَشَرُ يَنْسَوْنَ التَّفاصيلَ، وَلَكنْ لا يَنْسَوْنَ الشُّعورَ، ونَحْنُ لانَتَذَكَّرُ الأيّامَ، بَلْ نَتَذَكَّرُ اللَّحَظات!

وكانَتْ بدايَةَ حَياة جَديدَة!

وفي هَذا الشَّأنِ، يَقولُ حَكيمٌ: طَلَبْتُ مِنَ اللهِ كُلَّ شَيْءٍ لأَسْتَمْتِعَ بالحَياة؛ فأعْطاني الحياةَ لأَسْتَمْتِعَ بِكُلِّ شَيْءٍ!

وَكانَ مِنْ بَيْنِ هَؤلاءِ فَتاةٌ قَدْ ابتُلِيَتْ بِصَدْمَةٍ ما اسْتَطاعَتْ بَعْدَها الكَلامَ، وَكانَتْ تُقاتِلُ خِلالَ الرِّحْلَةِ لِكَيْ تَنْطِقَ وَلَوْ حَرْفًا لِتُشارِكَ رِفاقَها الحَديثَ وَالضَّحِكَ، وَكانَ موجِعًا أنْ تَراها تَصِرُّ عَلى أَسْنانِها بِمُعاناةٍ شَديدَةٍ وَتُحَرِّكَ شَفَتَيْها دونَ جَدْوى! وَلَكِنَّها في نِهايَةِ الرِّحْلَةِ، وَبَيْنَما المُمَرِّضَةُ تُمسِكُ بِيَدِها؛ تَمْتَمَتْ وَبِصُعوبَةٍ بالِغَةٍ وَقالَتْ: شُكْرًا!

وَكانَتِ البِدايَةَ؛ حَيْثُ اسْتَطاعَتْ بَعْدَ عامٍ أنْ تَتَكَلَّمَ بِوُضوحٍ تامٍّ، ودُونَ مُعاناةٍ.. وَهُناكَ الكَثيرُ مِنَ الحالاتِ التي كَتَبَ اللهُ لَها حالًا أَفْضَلَ.

وُصِفَ الاكْتِئابُ بِأَنَّهُ: فَنُّ عَدَمِ فِعْلِ أيِّ شَيْءٍ، وَيُصيبُ الإنْسانَ شُعورٌ بِأَنَّ الحَياةَ مَيْؤوسٌ مِنْها، وَمِنْ أَنْجَعِ علاجاتِه التَّنَقُّلُ وَالتَّغْييرُ وَالذَّهابُ لأَماكِنَ جَديدَةٍ. عِنْدَما يَزورُكَ هَمٌّ لا تَسْتَسْلِمْ، وَسِحْ في أَرْضِ اللهِ، غَيِّرْ مَكانَكَ وَبَدِّلْ جُدْرانَكَ، وَانْطَلِقْ، قاوِمِ التَّعَبَ وَالاكْتِئابَ بِالتَّأَمُّلِ في السَّماءِ، وباسْتِنْشاقِ الهَواءِ النَّقِيِّ

و"سايروس" يَقولُ: سِرُّ دَوامِ المُتَعِ تَنَوُّعُها.

لا تنسَ وَالِدَيْكَ! خُذْهُمْ في رِحْلَةٍ - إذا كُنْتَ تقدِرُ - إلى إحْدى الدُّوَلِ ذاتِ الطَّبيعَةِ.

وأَنْتَ أيُّها الصَّحيحُ المعافَى، لِماذا الضِّيقُ؟ لماذا تَحْمِلُ الدُّنْيا على رَأسِكَ؟

وَأَنْتَ يا مَنْ يَشْعُرُ بالمَلَلِ وَيُصَدِّرُهُ لِمَنْ حَوْلَهُ، ألا تَسَعُكَ نَصيحَةُ الأَديبِ الأَلْمانِيِّ "نتشه": لَيْسَتِ الحياةُ أَقْصَرَ مائةَ مَرَّةٍ أنْ تُصيبَ نَفْسَكَ بالمَلَلِ؟!

وَقَدْ نَصَحَ الأَديبُ عبدُالوَهابِ مُطاوِعٍ صَديقًا لَهُ أَنهَكَهُ الاكْتِئابُ:

يا صَديقي، اخْـرُج في الجَوِّ العاصِف، وَلا تَسْتَسْلِمْ لِتَجَهُّم الجَوِّ حَوْلَك.. وَلا تَسْجِنْ نَفْسَكَ داخلَ جُدرانِ بَيْتِكَ أيّامًا طَويلَةً خَوْفًا مِنَ البَرْدِ وَالمطر؛ فَلأَنْ تَشْكُوَ مِنْ لَفْحَةِ بَرْدٍ، أَرْحَمُ كَثيرًا مِنْ أَنْ يَتَسَلَّلَ اكْتِئابُ الشِّتاءِ فَيَمْلأَ رُوحَكَ بِالحُزْنِ الغامِضِ وَالشَّجَن.

مـا أَرْوَعَ تِلْـكَ الحِكْمَةَ القائِلَةَ: "الحياةُ نهرٌ مُتدفِّقٌ، عليْك أنْ تجاريه لتسْتمْتع بمباهجه!"

انْفُضْ غُبـارَ الهَمِّ وَالكَسَـلِ وَالحُزْن، وَعِشْ مُتَحَرِّرًا مِنْ تِلْـكَ الأَثْقال، مِنْ ذَلِـكَ الجُمود، وَعِشِ الحَياةَ مُسْتَمْتِعًا بِما تَمْلِـكُ، دَعْ قِطارَكَ يَسيرُ، وَاسْتَمْتِعْ بِرِحْلَةِ الحَياةِ المُبْهِجَةِ وَلا تَمُتْ قَبْلَ يَوْمِكَ.

شارِكْ مَـنْ حَوْلَكَ لَحَظاتِ الفَـرَحِ وَالمتَعِ الصَّغيـرَة، شارِكْهُمُ الضَّحِكَ، وَقاسِمْهُمُ الهَمَّ، سَتَصِلُ لِمَراتِبَ عالِيَةٍ في سُلَّمِ السَّعادَة.

يَوْمًـا ما قابَلَ المحَفِّزُ المشْهورُ "روبين شارما" رَجُلًا غَنِيًّا جاوَزَ السَّبْعينَ، يَقولُ: وَقَبْلَ أَنْ نَفْتَرِقَ أَغْمَضَ عَيْنَيْهِ وَابْتَسَمَ، سَأَلْتُهُ: ما الأَمْرُ؟

فَأَجـابَ بِإِجابَـةٍ لَمْ يَنْسَها "شارما": لاشَيْءَ مُهِمًّـا، كُلُّ ما في الأَمْرِ أَنَّني أَسْتَمْتِعُ بِالنَّسَماتِ الرَّقيقَةِ، إِنَّه شَيْءٌ رائِعٌ!


قطارُ السَّعادة

خمسة قَرَارَاتٍ سَتَنْدَمُ عَلَيْهَا.

كبّر دماغك

وَتَظَلُّ الأَيَّامُ مُعَلِّمًا جَيِّدًا لِمَنْ أرادَ، ولَكِنْ هَلْ نَمْلِكُ عُمُرًا كافيًا لِكَيْ نَتَعَلَّمَ كُلَّ شَيْءٍ بِأَنْفُسِنَا؟ أَوْ أَنْ نُخْضِعَ مَواقِفَنَا لِقانُونِ التَّجْرِبَةِ والخطأ؟ تَحَدَّثَتْ دراساتٌ عَنْ أُمورٍ نَدِمَ عَلَيْهَا أَصْحابُها، فَبَعْدَ سَنَواتٍ اكْتَشَفُوا أَنَّهُمْ سَارُوا فِي الطَّرِيقِ الخطأ، وَدُونَكَ تِلْكَ السُّلوكِيّاتِ الجالِبَةَ لِلنَّدَمِ مُسْتَقْبلًا، فإنْ كانَتْ حاضِرَةً فِي حَياتِكَ فَتَوَقَّفْ عَنْهَا، أَوْ فَاسْتَعِدَّ لِمساحاتِ نَدَمٍ تَغْزُو حَياتَك.

أَمَرْتُهُمْ أَمْرِي بِمُنْعَرَجِ اللِّوَى..

..فَلَمْ يَسْتَبِينُوا الرُّشْدَ إِلَّا ضُحَى الغَدِ

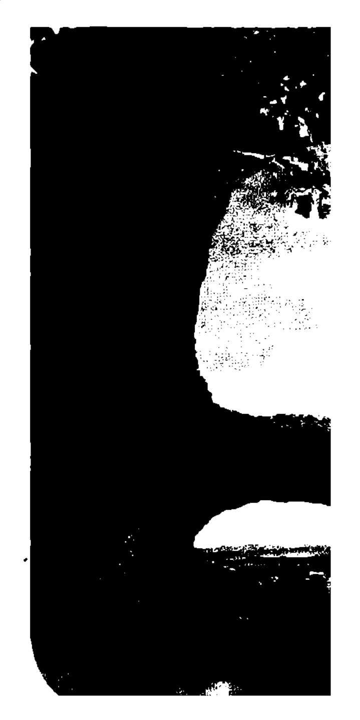


١ - اللهثُ خلفَ إرضاء البشر

لَا تُهْدِرِ الوَقْتَ، وَلَا تُنْفِقِ المالَ، وَلَا تَعْبَثْ بِالمَبادِئِ؛ كَي تُرْضِيَهُمْ، واحْذَرْ تسوُّلَ حُبِّهِمْ أَوْ إِعْجابِهِمْ،

أَوْ أنْ تَتَوَقَّفَ حَياتُـكَ عَلَى مُحاوَلاتِ كَسْبِ رِضَاهُمْ، أَوْ نَيْلِ اسْتِحْسانِهِمْ. وَالمشْكِلَةُ أَنَّ هَؤلاءِ لَيْسوا عَلَى رَأْيٍ واحِدٍ، كَيْ نُوَجِّهَ الطَّاعةَ لَهُ، بَلْ إنَّ لِكُلِّ واحِدٍ رَأْيًا، فَكَيْفَ سَتُرْضي الكُلَّ؟

وأَحْيَانًـا يَكونُ لأحَدِهِمْ رأيٌ فِي الصَّبـاحِ، وآخَرُ فِي المساءِ! فَهَلْ ستَرْكُضُ كالمجْنـونِ خَلْـفَ إرْضائِهِ؟ إذَنْ؛ ارْضِـ ربَّكَ وسَيَكْفيـكَ. ولَا تقلَقْ كَثيرًا بِشَـأْنِ كَيْـفَ سيَحْكُمُ عَلَيْـكَ الآخَرونَ، أَوْ كَيْـفَ يَرَوْنَك؟ فأَنْـتَ تَعْلَمُ فِي قَرَارَةِ نَفْسِكَ، وفِي داخِلِ قَلْبِكَ حَقيقَةَ: مَنْ أَنْتَ، وَما أَنْتَ عَلَيْهِ؟! لَا يَجِبُ أَنْ تَكـونَ كامِلَ الأوْصافِ؛ لِتحصُلَ عَلَى إعْجابِ الْآخَرينَ وانْبِهارِهِمْ؛ بَلِ اجْعَلْهُمْ يَنْبَهِرُونَ وَيُعْجَبُونَ بِطَريقَـةِ تَغَلُّبِكَ عَلَى نِقاطِ النَّقْصِ وَالضَّعْفِ فيـكَ، وكُـنْ عَلَـى سَجِيَّتِـكَ، لَا تَخسَـرْ نَفْسَكَ لِتَكْسِبَ النَّاسَ.



٢- مُرافَقَةُ السَّلْبِيِّين.

قالـوا قديمًـا: جَـاوِرِ السَّعيـدَ تَسْعَـدْ؛ وأقولُ: جَاوِرِ الإيجابيَّ تَكُنْ مِثْلَهُ؛ تَخَلَّصْ مِـنَ الرُّفْقَـةِ السَّلْبِيَّةِ الَّذيـنَ يَسْتَهينُونَ بِقُدُراتِـكَ، وَيَسْرِقونَ آمالَكَ، وَيُهَمِّشُونَ قيمَتَكَ. تخلَّصْ مِنْ كُلِّ شَخْصٍ يُمَارِسُ دَوْرَ الضَّحيَّـةِ، قُـلْ (لا!) لِكُـلِّ شَخْصٍ يُلْقي عَلَيْكَ بِنفَاياتِهِ الفِكْرِيَّةِ مِنْ تَشاؤُمٍ ويَأْسٍ، وإنْ لَمْ تَتَّخِـذْ إجْـراءً فَسَـتَرى

مستقبلاً كَيْفَ أنَّ هـؤلاءِ أَفْسَدُوا حَياتَـكَ، بَلْ دَمّرُوهَـا! وكَيْفَ عطّلوك عَنْ تَحقيـقِ الآمالِ! وكَيْفَ ضَيَّقوا عَلَيْكَ الحيـاةَ الرَّحْبَةَ! وكَيْفَ سَطَّحُوا لَـكَ الأمورَ! تذكر أَنَّ مُصاحَبَةَ السَّلبيِّينَ أَمْرٌ أَنْتَ مَنْ اختارَهُ، وأَنَّك كنتَ قادرًا عَلَى تَغْييرِ هَذَا الاخْتِيارِ، وأَنَّهُ لَمْ يكنْ التزامًا مَفْروضًا عَلَيْكَ.

٣- الاسْتِسْلَامُ مُبَكِّرًا.

فِي لحظـةٍ قد تَكْتَشِفُ أَنَّـهُ لَمْ يَتَبَقّ عَلَى نُقْطَةِ النِّهايَـةِ إِلَّا خُطْوةٌ واحدَةٌ، ولَكِنْ - للأَسَـفِ- تَكونُ قَد اسْتَسْلَمْتَ وتَوَقَّفْتَ عَـنِ المُحاوَلَةِ وَالاجْتِهادِ؛ فضـاعَ كُلُّ جُهْدِكَ، سَتَنْدَمُ عَلَى أَنَّكَ لَمْ تنهَضْ ثانِيَةً، ولم تُجَرِّبْ مُجَدَّدًا، ولم تَخُضِ التَّجْرِبَةَ مرَّةً أُخْرَى، سَتَنْدَمُ لأَنَّك مَكَّنْتَ اليَأْسَ مِنْكَ، وسَلَّمْتَ نَفْسَـكَ لِلْإِحْبـاطِ، سَتَنْدَمُ عِنْدَمَا تُـدْرِكُ أَنَّهُ لَا نَجـاحَ دُونَ إِخْفاقٍ، وأَنَّ الاسْتِسْـلامَ لَمْ يَكُنْ إِلَّا اعْتِرافًا بِعَجْزٍ لَيْسَ فيكَ، تَذَكَّرْ أَنَّ خَسارَةَ مَعْرَكَةٍ لَاتَعْنِـي خَسـارَةَ الحَرْبِ، وإِخْفاقَـكَ فِي أَمْـرٍ لَا يَعْنِي أَنَّـكَ لَمْ تَعُدْ قادِرًا عَلَـى التَّمَكُّنِ مِنْهُ، واسْتَحْضِـرْ أَنَّ الإِخْفاقَ لَيْسَ عـارًا إِذَا بَذَلْتَ جُهْدَك بإِخْلاصٍ، وتَذَكَّرْ أَنَّ المَـرْءَ لَا يُعَدُّ مُخْفِقًا حَتَّى يَتَقَبَّـلَ الهزيمَةَ، وَيَتَخَلَّى عَـنِ المحاوَلَةِ، فحَاوِلْ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ، وأَعِدِ الكَرَّةَ بَعْدَ الكَرَّةِ، وَسَتَصِلُ إِلَى مُبْتَغَاكَ -بإِذْنِ اللهِ.

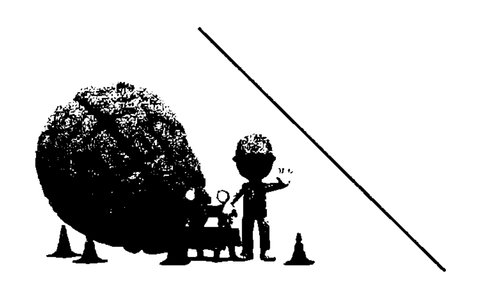
٤- الركضُ الدائم فِي الحياة!

الحيـاةُ مِثْـلُ الشَّعْرَةِ، تَشُدُّهـا بِلِينٍ حَتَّـى تُبْقِيَها مَشْدودَةً، مِـنْ دُونِ أَنْ تَقْطَعَهَـا أَوْ تُرْخِيَها. فِي بَعْضِ الأَحْيانِ، سَيَكـونُ عَلَيْكَ الاسْتِرخاءُ وَتَرْكُ

الحيـاةِ تَأْخُذُ مَجْرَاهـا، دونَ قلقٍ مِنْكَ أَوْ تَدَخُّلٍ؛ تَعَلَّـمْ مَتَّى تُرْخِي ومتَّى تَشُدُّ. تَنَفَّسْ بعُمْقٍ، ثُمَّ حِينَ يَنْقَشِعُ الغُبَارُ، وَتَسْتَطِيعُ رُؤْيَةَ مَا أمامَكَ، خُذْ خُطْوةً أُخْرَى لِلأَمامِ!.

٥- الأَمَلُ الكاذِبُ.

العــالمُ لَيْسَ مَدِينًا لَكَ بأيِّ شَــيْءٍ لِيُقَدِّمَه لَكَ، بَلْ أَنْتَ المدينُ لِهَذا العالَمِ بِــأَنْ تُقَدِّمَ لَــهُ شَيْئًا مَا. تَوَقَّفْ عَــنْ أَحْلامِ اليَقَظَةِ، وتَرْجِمْهـا إِلَى أَفْعالٍ وخُطُواتٍ فِعْلِيَّةٍ. اعْمَلْ لأَنْ تَكونَ مِنْ أَهْلِ الأَفْعالِ لَا الآمالِ وَحَسْب. تَحَمَّلْ كامِلَ المسْؤوليَّةِ عَنْكَ وعَنْ مُسْتَقْبَلِكَ، وَكُنْ فِي مَوْقِعِ التَّحَكُّمِ. حيثُ إنَّ اللهَ -عَــزَّ وجَــلَّ- الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شيءٍ قَدْ خَلَقَكَ، فأَنْــتَ ذُو أهميَّةٍ، وَذُو غايَةٍ ونَفْــعٍ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا الفانِيَــةِ. لَا تَجْلِسْ وتَنْتَظِرْ أَحَدَهُمْ لِيَفْعَلَ شَيْئًا مَا فِي يَــوْمٍ مَا. العالمُ بِحاجَةٍ إِلَيْكَ، اخْــرُجْ واتْرُكْ بَصْمَتَكَ وَلَا تَتَكاسَلْ أَوْ تَعِشْ حَياةً مِنَ الآمالِ الخالِيَةِ مِنَ الأَفْعالِ.



خمسةُ قَرارَاتٍ
سَتَنْدَمُ عَلَيْهَا.

الأَمَلُ الكاذبُ



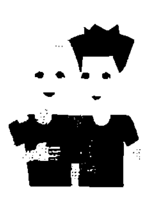
الاسْتِسْلَامُ
مُبَكِّرًا



الركضُ الدائم
في الحياة!



اللهثُ خلفَ إرضاء البشر



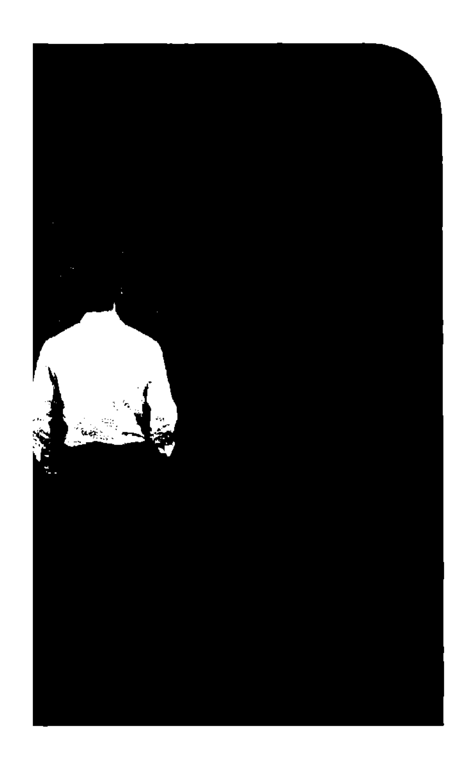
مَرَافَقَةُ السَّلْبِيِّينَ

خمسةُ قَرَارَاتٍ
سَتَنْدَمُ عَلَيْهَا.



اثنتا عَشْرَةَ حيلةً للضَّغْط: انْتَبِهْ لَهَا!

كبّر دماغك



يُمَارِسُ عَلَيْنَا البَعْضُ حيَلًا وَأساليبَ لإجْبارنا عَلَى سُلُوك مُعَيَّن، أَوْ تَبَنِّي فكْر مُعَيَّن، أَوْ التَوَقُّف عَنْ تصرُّف لَا يَرُوقُ لَهُمْ، وَبَعْضُهُمْ يُمارِسُها بِوَعْي، وأَحْيَانًا دُونَ وَعْي.

وَالمشكلةُ تَكْمُنُ فِي عَدَم يَقَظَتنَا لتلْكَ الأَساليب؛ وَمِنْ ثَمَّ يَتمُّ التَّحايُلُ عَلَيْنَا بطَريقَة نَراها مَشْروعَة، وَعَدَمُ الانْتِباه لتلْكَ الحيَل يَنْقلُنا من مُرَبَّع الاسْتقلاليَّة لمُرَبَّع التَّبَعيَّة والاستغلال، كَمَا أَنَّهَا تَجْعَلُنا أُلْعُوبَةً في يَد الآخَرينَ نَفْعَلُ مَا يَشْتَهُونَ، سأَسْرُدُ عَلَيْكَ جُمْلَةً مِن الحِيَلِ مَعَ شرحٍ مُخْتَصَر:

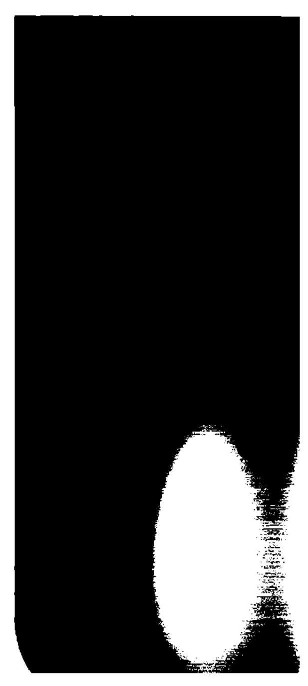
١- حيلَةُ الشُّهْرَة.

كَثيرًا مَا يُقَدِّمُ المشاهيرُ دعَايةً لمُنْتَج أَوْ مَطْعَم أَوْ بَلَد، وَالمشْكلَةُ أَنَّ الشُّهْرَةَ هُنَا وُضعَتْ معْيَارًا لمناسَبَة وجودة الأشْياء؛ وَالحَقيقَةُ أَنَّ ثَنَاءَ مَشْهور عَلَى شيء لَا يَعْني أفضليَّتَهُ بالضَّرورَة!، وَالطَّامَّةُ أَنَّ بَعْضَ المشاهيرِ لَا مَنْطقَ وَلا عُمْقَ وَلَا وَرَعَ ولا حتى ذوق، ويُعْلِنُون عَنْ أيِّ

أمْــر مَهْمــا كانَتْ دَرجَة كفاءَتــه أوْ جَوْدَته، المُهمُّ المــالُ، وَالكارثةُ مَا تَراه مِــنَ الانْدفاع الشَّديد منْ قبَلِ العامَّة عَلَى هَذَا المنتَج؛ لذا أنْصَحُكَ بعَدَم الاسْتجابَة إلَّا لما تُقَرِّرُ أنْتَ فِي داخلكَ أنَّهُ مُنَاسِبٌ، لَا لكَوْنِ فُلَانٍ أوْ علانٍ أعْلَنَ عنه.

٢- حيلَةُ الْكَثْرَة

كَثيرًا مَا نَسْمَعُ عبارَةَ: أنَّ الإقبالَ عَلَى هَذَا الْعطْرَ كبيرٌ، أوْ النـاسَ يُحبونَ هَــذَا الطَبَقَ، وبعضُ الباعَــة رُبَّمَا دَلَّسَ فِي الأمْر، أوْ رُبَّمَــا كَانَ يُدْركُ أثَرَ كَلمَة: "الطَّلَبُ كبيرٌ عَلَــى هَذَا المُنْتَج"؛ حَتَّى لو كَانَ هَذَا صَحيحًا، ألَسْتَ تَمْلـكُ ذَوْقًــا وَرَأيًا خاصًّــا فيكَ؟، لِمَاذَا تتنــازلُ عَنْ رَأيـكَ، وَتُعيرُ عقلك لغَيْركَ؟!.



٣- حيلَةُ الذَّنْب

كَــأنَ يقولُ لـكَ أحـدٌ: "أسْتَغْــربُ أنَّكَ تفعلُ كَــذا!"، كَمَا حَدَثَ لأحد الفضلاء عندما فازَ نَاد رياضِــيٌّ يميلُ إليه فَعَبَّرَ عَــنْ سَعادتــه بــأدب، فأتــاه أحَدُهُــمْ مُستنكرًا وقال له: كَيْفَ أحَدٌ فِي مَكَانَتكَ يَفْعَــلُ هــذا؟ وَالمُضْحِــكُ فِي الأمْــر أنَّ سَبَبَ الاعْتراض هُوَ كَوْنُ هذا النـادي لَا يُحبُّه؛ أوْ يقولُ لَكَ أحَدُهُمْ عَلَى تَصَرُّف عَارِض لَمْ تُوَفَّقْ فيه: "أيْنَ ضَميرُكَ؟" والقضيةُ ومــا فيهَا هُوَ إشعارُك بالذَّنْب بتَضْخيــم الأمور؛ وذَلكَ إمَّا للتَّقْليلِ مِنْ شَأنكَ، أوْ لفِعْلِ مَا يُحب.

٤- حيلَةُ الْوَقْت

كَـانَ يَقُـولُ لَكَ أَحَدُهُمْ: الْيَـوْمَ هَذَا آخِـرُ فُرْصَة لهذا السِّعْـر، أَوْ يطلبُ منْـكَ أَحَدُهُمْ أَنْ تَتَّخذَ قرارًا مُعيَّنًا في لحْظَة مَـا مُتَذَرِّعًا بضيق الوَقْت، وَصَدِّقْنـي أَنَّ الأمـرَ لا يَعْدُو كَوْنَهُ وَسيلةَ ضَغْـط لا أكْثَر، وكَمْ منْ شَخْص نَـدمَ نَدَمًا شَديدًا عَلَى سُرْعة اتِّخاذ القَرار، دائمًا قُلْ لكُلِّ مَنْ يُحَاولُ أَنْ يُمَارِسَ عَلَيْكَ تِلْكَ الحيلةَ: "سَأَتَأَمَّلُ، وَالخيرُ فِيمَا اخْتارَهُ اللهُ!".

٥- حيلَةُ النُّدْرَة

فكَثيرًا مَا يُحَاولُ الباعَةُ الضَّغْطَ بكَلمَة: آخرُ قطعة، أَوْ لَمْ يُصَنَّعْ منْ هَذه الْحَقيبَـة إلَّا عَددٌ محدودٌ؛ وتلْكَ حيلَةٌ قَديمَـةٌ حَديثَةٌ، قانونُ النُّدْرة يُفيدُ أَنَّ الإنْسـانَ عنْدَمَـا يشعرُ أَنَّ شيئًـا مَا مُتَوافرٌ بكَمِّيَّـة قليلَة، وعمَّا قَريب سيُصبحُ نادرًا أَوْ مُسْتَحيلَ الحُصُـول عليه، يَقتَنعُ بضَرورة اقْتنائه، لأَنَّهُ يعتقدُ أَنَّهُ إنْ لَمْ يفعلْ ذَلكَ في الحال فَسَيقومُ آخَرونَ باسْتنفاده!

أَنْـتَ أَيضًا بإمْكانـكَ أَنْ تُصبحَ نادرًا وَتَجْعَلَ النَّاسَ يَقْتَنعُونَ بأَهَمِّيَّتكَ، فَقَـطْ اكْتَسبْ مَهارات، قيَمًا، أَخْلاقًـا، وعادات جَديدَةً، أَوْ تَعَلَّمْ أَشْياءَ لا يملكُها مَنْ حَوْلَك.

٦- حيلَةُ الْهَديَة

أَحْيَانًـا تَصـيرُ مَدينًا لشخص مَـا أَوْ جهَـة مُعَيَّنَة بجميل أُسْـديَ إلَيْكَ، وَعنْدَما يَطْلُبُ منْكَ ذَلكَ الشَخصُ تَقْديمَ خدْمة مُعَيَّنَة تَجدُ منَ الصَّعْب مُوَاجَهَتَهُ بالرَّفْض، عَكْسَ أَيِّ شَخْص آخَرَ لَمْ يُقَدِّمْ لَكَ أَيَّ مَعْروف.

٧- حيلَةُ الْمُقَارَنَة

ذَاتَ يَوْم ركبْتُ مَعَ سائق خاصٍّ، وحدثني قائلًا: رَكبَ مَعي فلانٌ وأعطاني إكْراميَّـةً مَبْلَغَ كَذَا –مَبْلَغ كَبير جدًّا – يريدُ الضَّغْطَ عَلَيَّ؛ وبعضُ النِّساء

تُمارِسُ هَـذَا الأُسْلوبَ مَعَ زَوْجِهـا كَأَنْ تَقولُ لَـه: "زوجُ أُخْتِي فعَلَ كَذا"، أَوْ "زَوْجُ صَديقَتِـي أَهْدَاها كَذَا"؛ لَا تَضْعَفْ أمـامَ هَذَا الأَسْلوبِ، فَكُلٌّ لَهُ ظُرُوفُهُ، وَرُبَّمَا كَانَتْ المَعْلومَةُ أساسًا غَيْرَ دَقيقَةٍ.

٨- حيلَةُ الحُبِّ

كَـأَنْ يَأْتِـي زَوْجٌ لزوجتـه ويقولُ لَها: "لَـوْ كُنْـتِ تُحبِّينَنِي لفَعَلْـتِ كَذَا"، و"الَّـذي يُحِبُّ لَا يَفْعَلُ هَـذَا"، وبعضُهُم يُجِيدُ وَسيلَـةَ الابْتِزازِ العاطفيِّ، وَالحُبُّ لَيْسَ مَجالًا للمُسَاوَمَة، وَلَا مضْمَارًا لتحقيقِ الرَّغَبَاتِ الخاصَّة، لَا تَخْضَعْ!، فالحُبُّ المشْروطُ لَيْسَ حُبًّا!

٩- حيلَةُ الكِبْرِيَاء

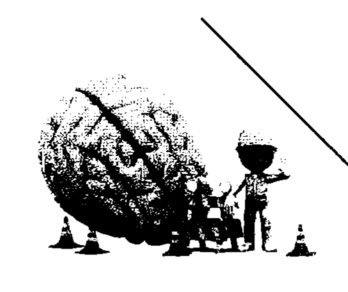
حَيْـثُ دَغْدَغَةُ الكِبْرِيـاءِ وإبْرازُها في المشْهَد،كَأَنْ يَقـولُ أحَدُهُمْ: "مثْلُكَ قـادرٌ عَلَى فعْلِ هَـذَا الأَمْـر"، أَوْ يَقولُ أَحَدُهُـمْ لرَجُلٍ وَجيـه: "شَخْصٌ بمَكانَتِكَ لَا يَتَرَدَّدُ عَنْ فِعْلِ هَذا"، أَوْ يَقولُ: "وَجَاهَتُكَ وَمَكَانَتُكَ لَهُما قَدْرٌ عَنْ فُلَانٍ".

١٠- حيلَةُ التخويف

كَـأَنْ يَقـولُ أَحَدُهُمْ لشَخْصٍ يُريدُ منْـهُ أَنْ يَتوقَّـفَ عَنْ فعْـل لَايُعْجبُهُ: "احْتمال تَخْسَرُني"، أَوْ "احْتمالٌ تَخْسَرُ كُلَّ شَيْء"، أَوْ جملَةُ "الوَضْعُ القائمُ لَنْ يَدومَ"، وغيرَها من جُمَلِ التَّهْديدِ وَالتَّخْويفِ.

١١- حيلَةُ "اطْلُبْ أَكْثَر"

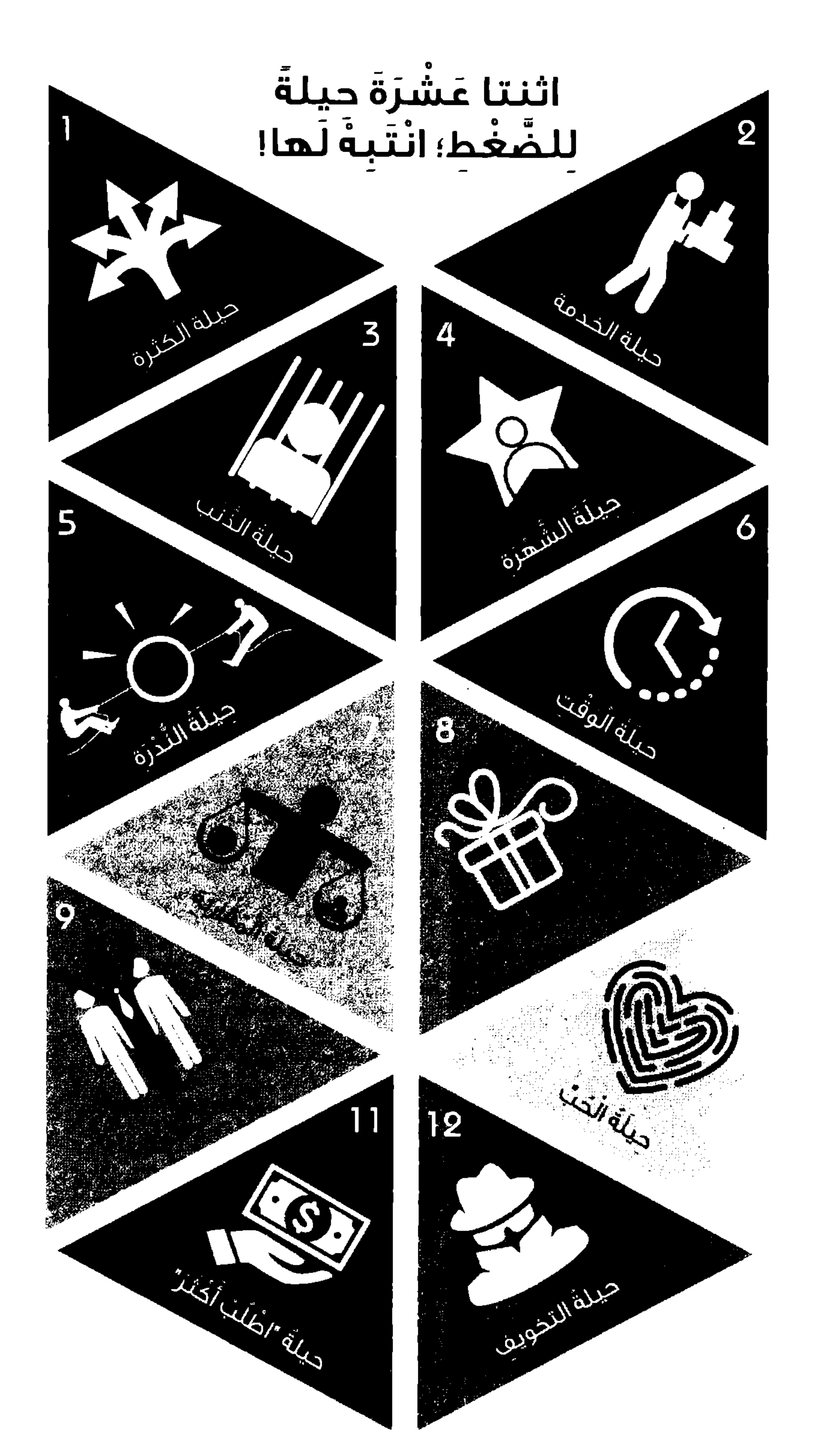
حَيْـثُ المبالغَـةُ في الطَّلَب، كَـأَنْ يَطْلُـبُ أَحَدُهُمْ أَجْـرًا كَبيرًا مُقابِـلَ خدْمَـة، أَوْ يَطْلُبُ وَقْتًا طَويلًا أَطْوَلَ مِـنَ المُعْتَادِ لإنْجازِ أَمْرٍ،



أَوْ أَنَّـكَ تَعْرِضُ مبلغًـا مُتَدَنِّيًا جِدًّا لِشراءِ شَـيْءٍ، لَا تَجْعَلْهُمْ يُمَرِّرُونَ تِلْكَ الحيلَـةَ، وعَلَيْـكَ بِالواقعيَّـةِ فِي قِياسِ الأُمُـورِ وَعَدَمِ الانْجِـرافِ مَعَ تِلْكَ الحيلَة.

١٢- حيلة الخدمة

لاحِظ ما يفعلُه عاملُ الفندقِ عندما يُرافقك لغرفتك ، تجدهُ يقومُ بمهام سهـلٌ القيام بهـا، كفتحِ الستائـرِ ،وَإضاءَة الأنـوارِ، وتشغيـلِ التلفازِ، فالبعضُ يُقَـدّمُ خدمـاتٍ سهلةً لك ليُظهـرَ أنه صاحبُ معـروفٍ عليكَ بغرضِ إحراجِـك ، لذا كُن يقظًا واشكره بهـدوء مبينًا له قدرَتُك على فعلِ تلك المهام.



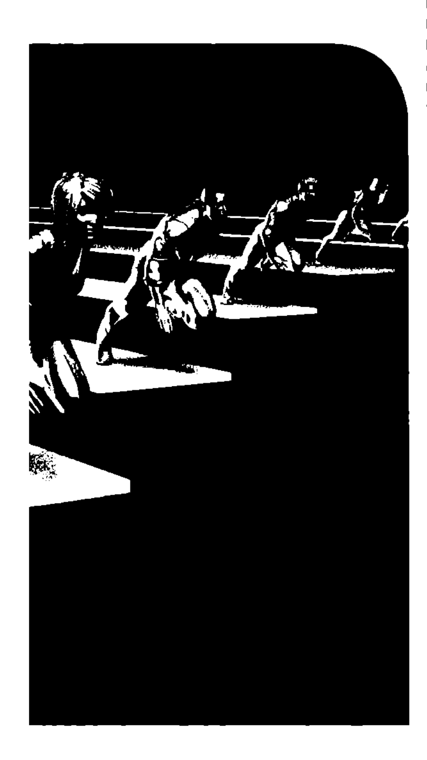
اثنتا عَشْرَةَ حيلةً
لِلضَّغْطِ؛ انْتَبِهْ لَها!
1
حيلة الكثرة
2
حيلة الخدمة
3
حيلة الذنب
4
حيلة الشهرة
5
حيلة الندرة
6
حيلة الوقت
حيلة الحب
11
حيلة "اطلب أكثر"
12
حيلة التخويف

لا يفعله العظماء!

كنز دماغك

مِـنَ الطَّبيعـيِّ أَنْ تَنْشَـأَ خِلَافاتٌ وأَزَمَـاتٌ بَيْنَ البَشَـر، وَبَيْنَ الأُسَر، وبينَ الدُّوَلِ مَا دَامَ هُنَاكَ احْتكاكٌ وَمَصالحُ مُتَبَايِنَةٌ، وَلَيْسَتْ المشْكلةُ فِي حُدُوثِها ولَكِـنَّ المشْكلَـةَ فِي الطَّريقَـةِ الَّتـي نَتَعامَـلُ بها، وفِي اللَّهْجَـةِ الَّتـي نتحـدَّثُ بِهَـا عِنْـدَ الخُصومات؛ وَالعُظَماءُ لَا يَرْضَوْنَ إِلَّا أَنْ يَكونُـوا فِي كامـلِ أَنَاقَتِهـم الشُّعوريَّـةِ وَالأَخْلاقيَّـةِ فِي جَميـعِ الأَحْـوالِ، والانْفعـالُ وَالخُصومَةُ لَا تَسْلُبَـانِ شَيْئًا عندهـم مِنْ تِلْكَ الأَناقَة؛ لذَلكَ هُمْ يَعيشونَ رَفَاهِيَةَ رُوحٍ رَاقِيَـةٍ، وتَسْـري المـروءةُ فِي أرواحِهم سَرَيَانَ الدَّمِ فِي الشِّرْيَانِ، قـرَّروا أَنْ يَكونُوا فِي المراكزِ الأُولَى فِي جَميـعِ المواقفِ وَاللَّحظات، فَلا حـظُّ النَّفْسِ وَلَا ضَغْـطُ المَشْهَد، وَلا نَزْغُ الشيطـانِ، وَلَا اسْتِضْعافُ الخَصْـمِ تجعلُه يَتَنـازَلُ عَنْ أناقَةِ أَخْلاقه وَرُقِيِّ طِبَاعه.

ذُكـرَ أَنَّ عَمْـرَو بـنَ مَعْـد يكَرِبَ، تَقَاتَلَ مَعَ أَحَدِ أَعْدائه منَ الأَبْطالِ، وحينَمَا كَانَـا يَتَبَـارَزَانِ بالسُّيوفِ ضَرَبَ عَمْرُو سَيْفَ خَصْمِه ضَرْبَةً



شَديـدَةً، فَكَسَرَهُ مِـنْ عِنْد نَصْله، فَوَقَـفَ ذَلكَ الرَّجُلُ يَنْظُـرُ إلَى عَمْرو ذَاهـلاً خَائفًا بَيْنَ يَدَيْـه، فأَخْفَضَ عمرٌو سَيْفَـهُ، وأَدْخَلَه فِي غِمْده، وقَالَ للرَّجُـل: لَيْسَ منَ الْمُـرُوءة أنْ أَقْتُلَك، وَقَدْ أَصْبَحْـتَ الآنَ أَعْزَلَ. ثُمَّ تركَهُ خَلْفَهُ وَمَضَى.

وفِي يَـوْم مَعْرَكَـة أُحُد، وبَعْـدَ أنِ انْهَـزَمَ المسْلمونَ، واستُشْهـدَ بَعْضُهُمْ، وَالبَعْضُ الآخَرُ تَشَتَّتَ، وتَخَفَّى فِي الجبالِ وَالوُدْيَانِ، جاءَ أَحَدُهُمْ إلَى أبي سُفْيَــانَ - وفِي ذَلكَ الحينِ لَمْ يكُنْ أَسْلَمَ بَعْدُ- وقَـال له: يَا أَبَا سُفْيَانَ إنَّ يَـثْرِبَ الآنَ سَهْلَةُ المطْلَب وَالمنال غيرُ مَنيعة، هَيَّا بِنَا نَتَّجِهُ إليْهَا! فَقَالَ لَهُ أبو سُفْيَانَ: وَهَلْ يَنَالُ الشُّرَفاءُ من صغَارٍ ونسَاء بَني عُمُومَتهم.

النُّبَـلاءُ لا يَنامـونَ فِي كَهْف الظُّلَـم، وَلَا يَقَعُـونَ أَسْرَى الانْفعـالات، وَلَا يَسْتَسْلمـونَ للأحْقـاد وَمَهْما حَدَثَ؛ فَـلا يُوصَدُ للْعَقـل عنْدَهُمْ بابٌ، وَلَا يُحْجَـبُ غَيْـمُ مُرُوءتَهُـمْ، وَلَا عَجَـبَ فِي أَنَّ العــربَ فَضَّلُـوا الْعَـدُوَّ العاقـلَ عَلَى الصَّديق الأحمَق؛ لأنَّ الثَّاني - بِبَساطَة - لَا يُؤْمَنُ جانبُهُ.



وَالعاقـلُ النَّبيـلُ يَتَعامَلُ مَـعَ خُصُومه برُقـيِّ أَخْلاق حَيْـثُ الإنْصافُ وَالعَدْلُ، فَـلا يَنْشُرُ الـزَّلَّات وَلا يَتَصَيَّدُ الأَخْطاءَ وَلَا يُضَخِّمُ الْهَفَوَات، وَلَا يَنْسَى المعْروفَ، وَلَا يُهيـلُ الـتُّرابَ عَلَـى الحسَنَـاتِ وَلَا يَتَعَامَى عَنْ الفَضائل!

وقد ظَهَـرَ شرفُ الخُصومَـة عنْدَ أمير الشُّعَراء شَوْقي، وَهُوَ يَرْثي شاعرَ النِّيل، حافـظ إبْراهيـم الَّـذي كَـانَ يُنَازعُـهُ صَـدَارةَ البَيانِ فِي زَمَنـه -عَلَى مَا كَانَ

بَيْنَهُمَا– بقَصيدَة غرَّاءَ، يقولُ فِي مَطْلَعها:

قَدْ كُنْتُ أُوثرُ أَنْ تَقولَ رثائى

يا مُنصفَ المَوتَى منَ الأحياءِ

يا حافظَ الفُصحى وَحارسَ مَجدها

وَإمامَ مَنْ نَجَلَتْ منَ البُلَغاء

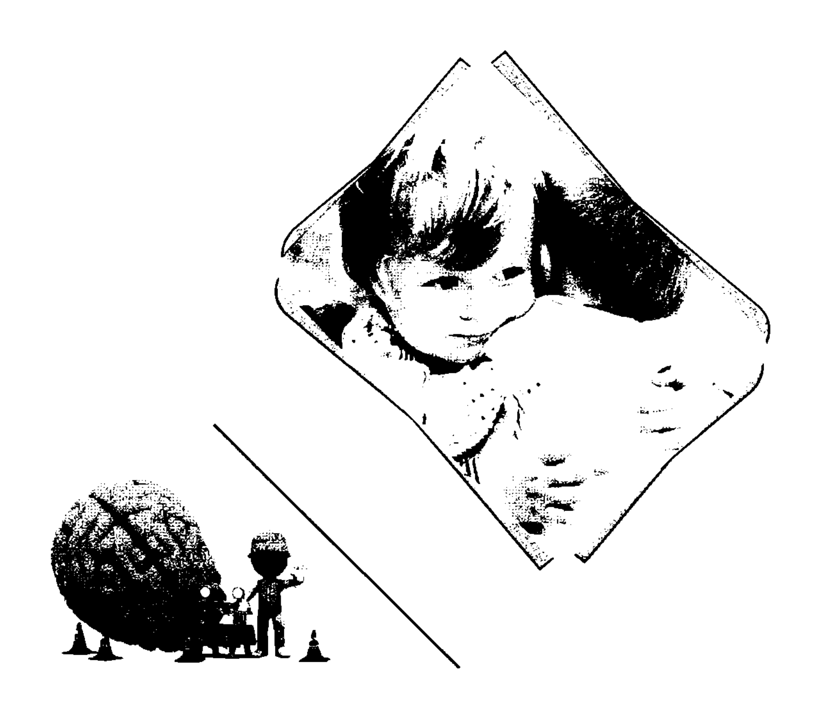
إنَّ منْ أقبح الصِّفات وأَرْذَل الطِّبَاع الفُجورُ فِي الخُصومَة، بَلْ هي عَلَامةٌ فَارقَـةٌ عَلَى النِّفاق وضَعْف التَّدَيُّن، فَالفاجرُ فِي الخُصومَة سَليطُ اللِّسانِ بَـذيءُ الكَلمَة، لسَانه أَسْـودُ كقَلْبه يَسْتَمتعُ بالاعْتـداء عَلَى البَشَر وَالنيل منْهُـمْ، وحَبْك التُّهَم، وَتَشْويه السُّمَـع، ويتلذَّذُ بالتُّهَم وَالتَّطاول وَالخُروج عَـنْ المَقْصود.. نَهَّاشًـا للأعْراض، لمَّازًا هَمَّـازًا، مَشَّاءً بنميـم، مُعْتَديًا أَثيمًا، يُشبهُ الدُّودَ فِي الطَّبْع؛ فَلا يَقعُ عَلَى شَيْء إلَّا أَفْسَدَه!

ومِـنْ مَواقف الإنْصاف مَا ذُكـرَ أَنَّ أحَدَهُمْ جَاء بَعْـدَ مَعْرَكَة صفِّينَ إلَى مُعَاويَـةَ بْن أبي سُفْيَانَ وقالَ له: اصْطَنعْني، إنِّي خبيرٌ فِي أمور الحُروب، وأَعْـرفُ كَيْفَ أتَعَامَـلُ مَعَ شُؤُون زُوَّارك ونُدَمَائـك، ولقد جئْتُكَ منْ عنْدَ أَجْـبَنَ النَّاس وأَبْخَلهـمْ وَأَلكَنهمْ. فقالَ لَـهُ معاويةُ: مَـنْ تَقْصدُ؟ فقال الرجُـلُ: أَقْصدُ عَليَّ بْـنَ أبي طالب. فقالَ لَهُ معاويةُ: كَذبْتَ يا فاجرُ! أمَّا الجُـبْنُ، فَلَمْ يَـكُ قَطُّ فيه؛ وأمَّا البُخْـلُ، فلو كَانَ لَهُ بَيْتَـان، بَيْتٌ من تبْر وبَيْـتٌ من تبْن لأنفقَ تبْرَه قَبْلَ تبْنه؛ وأمَّا اللُّكْـنُ، فَمَا رَأَيْتُ أَحَدًا يَخْطُبُ أَحْسَنَ منْ عَليٍّ إذَا خَطَبَ، قُمْ؛ قَبَّحَكَ اللَّهُ!.

الفاجـرُ فِي الخُصومـة لَا أَمَانَ له، وَلَا سـتْرَ لَدَيْه، فيه طَبْـعُ اللِّئَام. فَإنِ اخْتَلَفْـتَ مَعَهُ فِي شَـيْء حَقير كَشَفَ أَسْـرَارَكَ، وَهتَكَ أستـارَكَ، وأظهرَ الماضـيَ وَالحاضـرَ. وإذا رَأَيْتَ الإنْسـانَ فاحشًا مُتَفَحّشًا مَـعَ خُصومه يتعمَّـدُ السَّبَّ وَالشَّتْمَ، وَيَسْتَعْرضُ تاريـخَ أخيه بأسْوأ مَا فيه، ويُعَيِّرُهُ بكُلِّ نَقيصَـة، سواءً كَانَتْ فيـه، أَوْ لَيْسَتْ فيه؛ فاعْلَمْ أنَّ هَـذَا الإنسانَ جاهلٌ وظَالمٌ لَا يخافُ اللَّهَ حَتَّى وإنْ كَانَ الحقُّ لَهُ!.

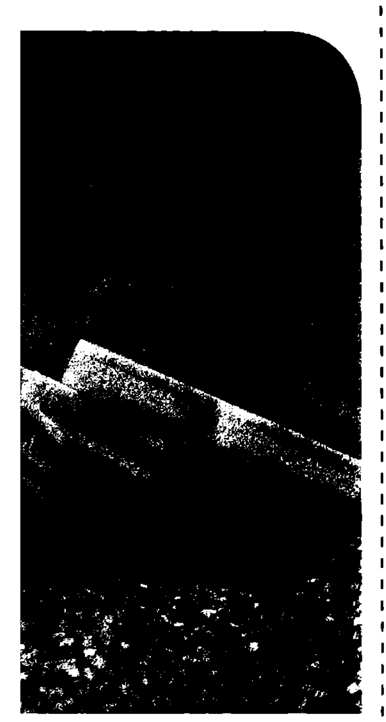
«إنَّ أَبْغَضَ الرِّجَالِ إلَى اللّه الأَلَدُّ الْخَصِمُ» كَمَا صَحَّ بذَلكَ الخَبَرُ عَنْ النَّبِيِّ - صَلَّى اللّه عَلَيْه وَسَلَّم -، وَالأَلَدُّ هُوَ الأَعْوَجُ فِي الخُصومَة بكَذبه وَزُوره وَمَيْله عَنْ الحقّ.

إنَّ كَوْنَكَ خَصمًا لي، لا يُبرِّرُ لي أَنْ أَكيلَ لَكَ التُّهَمَ وأَتَجَنَّى عَلَيْكَ، بَلْ يَدْفعُني لأَنْ أَحْشُدَ الأدلَّةَ وَالبراهينَ الَّتي أَدْحَضُ بهَا هَذه الخُصومة، ومن مواقف الانصاف الخالدة مَوْقفُ شَيْخ الإسْلام ابن تيمية - رحمَهُ اللّه - مَعَ الرَّازيِّ المشْهور الَّذي وَقَعَ فِي ضَلالاتٍ عَقَديَّة ومُنْكَرَات مَنْهَجيَّة، فَخَصَّه شَيْخُ الإسْلام بكتاب بَلَغَ عَشْرَةَ مُجَلَّدات يَرُدُّ فيه عَلَى ضَلالاته. ومَعَ ذَلكَ، فَقَدْ قَالَ عَنْه شَيْخُ الإسْلام: ""ومِنَ النَّاس مَنْ يُسيءُ الظَّنَّ به - أيْ بالرازيِّ - وَهُوَ أَنَّهُ يَتَعَمَّدُ الكَلامَ بالباطل وَلَيْسَ كَذلكَ، بَلْ تَكَلَّمَ بِحَسْبِ مَبْلَغه من العلْم وَالنَّظَر وَالبحث فِي كُلِّ مَقَام بما يَظْهَرُ لَهُ"" .



خصومة بمروءة!

كبّر دماغك



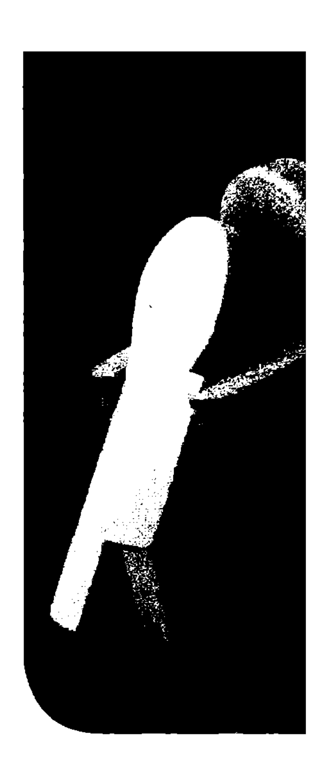
١. لَا تَجْعَلْ مِنَ الخصومةِ دَرْبًا لِلنَّيلِ وَالتَّشْهيرِ.
٢. خِلافُنا لَا يَعْني عَدَوَاتَنَا.
٣. لَسْتَ بِحاجةٍ لِهتكِ الأَعْراضِ، واخْتلاقِ التُّهَمِ لِكَيْ يَعودَ لَكَ الحَقُّ.
٤. يَجِبُ عَلَى المسلمِ أَنْ يَلْزَمَ الحَقَّ في كُلِّ الأَحْوالِ، وأَنْ يَجْعَلَ المنهَجَ الشَّرْعيَّ نَصْبَ عَيْنَيْهِ دائمًا، حَتَّى لاتَتَحَوَّلَ الخُصومَةُ إِلَى تَصْفيَةِ حساباتٍ وإساءةٍ إِلَى الآخَرِينَ، ومُصَادرةٍ لِلْحُقوقِ.
٥. مَهْمَا حَدَثَ، فلا يَجِبُ أَنْ نَنْسى أخلاقَنا، ونَفْقدَ مبادئَنا وقيمَنا الَّتي زَرَعَها الدِّينُ في نُفوسنا، وَهَذا غايةُ الظُّلمِ لأَنْفُسنا، ونَتَّجِهَ بعدَ ذَلكَ إِلَى الخصمِ فَنَبْهتَهُ ونَغْتابَهُ ونَكيلَ لَهُ كُلَّ التُّهَمِ

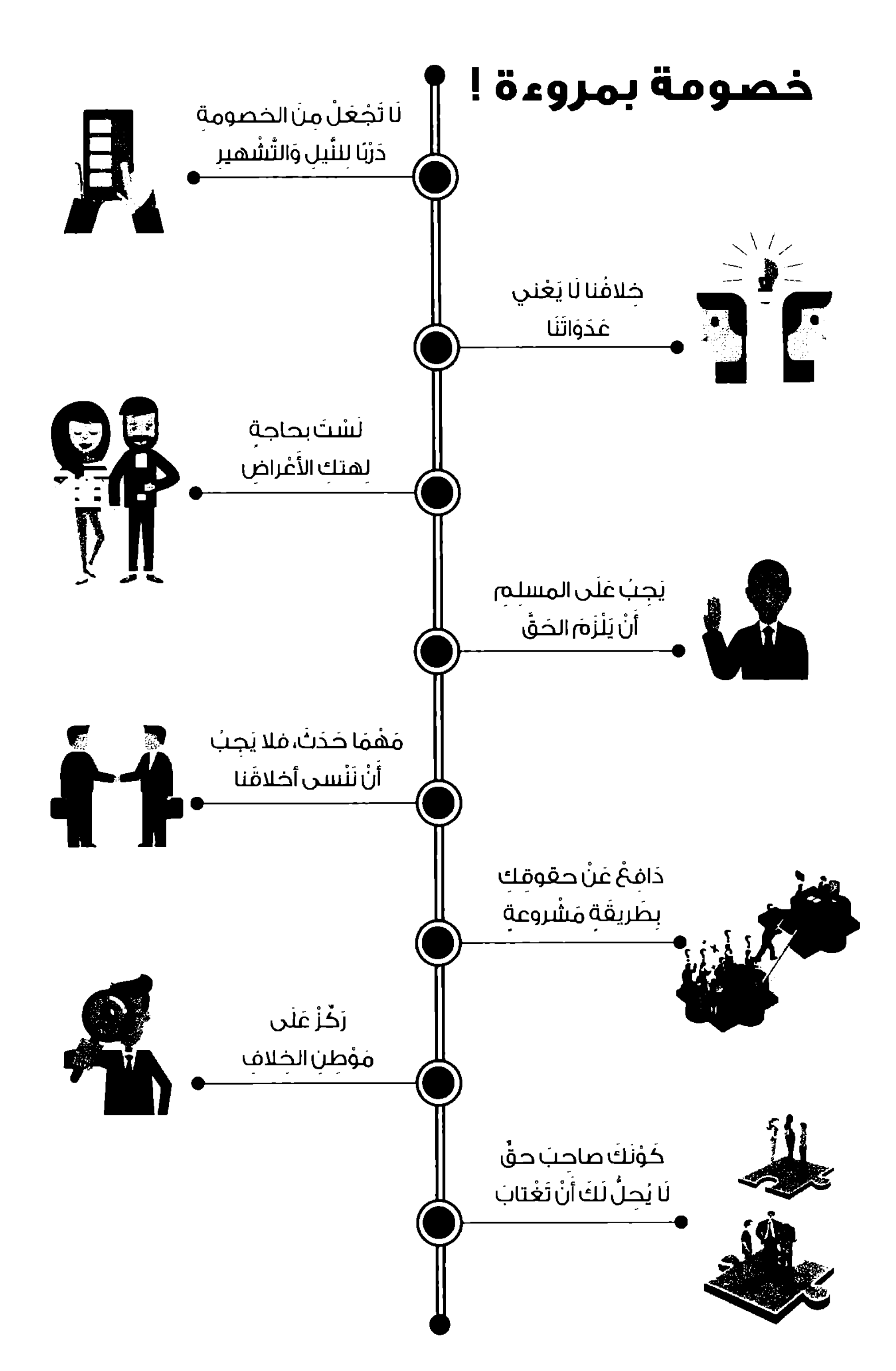
ونُوصِمَهُ بأقبحِ النُّعوت، سواءً كَانَتْ فِيهِ، أَوْ ليسَتْ فيه، وَهَذَا فِيهِ عَيْنُ الظُّلْم للنفسِ أولاً ثم للآخَر.

٦. دَافِعْ عَنْ حقوقِكَ المشْروعَةِ بطَريقَةٍ مَشْروعة، واضِعًا نُصْبَ عَيْنَيْكَ العَدالةَ مَعَ الْخصْم، حَتَّى لَا تَفْقِدَ تَوازُنَك، وَتَخْرُجَ عَنْ الأدَبِ الشَّرْعيِّ الَّذي أمرَكَ الله به.

٧. رَكِّزْ عَلَى مَوْطِنِ الخِلافِ، وَعَلَى أَسَاسِ القَضِيَّة، وأَنْ تَبْتَعِدَ عَنْ السِّبابِ وَالشَّتائم الَّتي لايَليقُ بكَ التَّلَفُّظُ بها، وأنْ تَتَحَرَّى الصِّدْقَ فِي كُلِّ مَا تَقولُه؛ لأَنَّ الحقَّ لا يَرُدُّه الباطلُ، وَلَايعودُ بِقَذْفِ الآخَرينَ؛ بَلْ يعودُ الحقُّ لصاحِبِه بالدَّليلِ وَالبُرْهانِ.

٨. اعْلَمْ أَنَّ كَوْنَكَ صاحِبَ حقٍّ لا يُحِلُّ لَكَ أَنْ تَغْتابَ، وتَبْهَتَ خصْمَك، مَهْمَا كَانَ الأمرُ! وَلْيَكُنْ قُدوتَكَ مُحَمَّدٌ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فَرَغْمَ مَا تعرَّضَ لَهُ من قومِه كَانَ يَدعو قائلًا: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» وهَذِهِ الرُّوحُ لَا يحملُها إلَّا الشُّرَفاءُ مِنَ النَّاسِ، فَلْنَكُنْ كذَلكَ شُرَفاءَ فِي حالِ الرِّضَا، وحالِ الغَضَبِ؛ حَتَّى لَا نَفْقِدَ حُقوقَنا فِي الدُّنيا، ونَحْمِلَ وَزْرَ مَا قُلْنا فِي الآخِـرَة، فكُلٌّ محاسَبٌ بما يَقولُ ويَفْعَلُ، ﴿وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾.




خصومة بمروءة !
لَا تَجْعَلْ مِنَ الخصومةِ
دَرْبًا لِلنَّيلِ وَالتَّشْهِيرِ
خِلافُنا لَا يَعْني
عَدَواتَنا
لَسْتَ بحاجةٍ
لِهتكِ الأَعْراضِ
يَجِبُ عَلَى المسلِمِ
أَنْ يَلْزَمَ الحَقَّ
مَهْمَا حَدَثَ، فلا يَجِبُ
أَنْ نَنْسَى أخلاقَنا
دَافِعْ عَنْ حقوقِكَ
بِطَرِيقَةٍ مَشْروعةٍ
رَكِّزْ عَلَى
مَوْطِنِ الخِلافِ
كَوْنُكَ صاحِبَ حقٍّ
لَا يُحِلُّ لَكَ أَنْ تَغْتابَ

خصومة بمروءة !

انطلق للنجاح

كتر دماغك

لَـنْ يُـقْـرَعَ جَـرَسٌ، ولَـنْ تَطِيبَ حيـاةٌ، وَلَـنْ تَضْحَكَ لَيـالٍ، وَلَـنْ يَسْتَتِبَّ أَمْـرٌ إلَّا لأُولَـئِكَ النُّجَبَاءِ الَّذِينَ يَتَلَمَّسُونَ ويَكْتَشِفُونَ مَا لَا يَسْتَقِيمُ مِنْ أُمورٍ، وما لَا يَسْتَوي مِن ظِلٍّ، وما لَا يُوصِلُ مِن طَرِيقٍ؛ فَإِذَا عَرَفُوا أمرَهُ حَسَّنُوا وَعَدَّلوا وغَـيَّروا وتَـغَـيَّروا؛ فَطَـرَحُـوا مَا يُفْسِدُ وتَجَنَّبُوا مَا يُؤَخِّرُ؛ وَعَرَفُوا مَـا يَجِبُ أَنْ يَبْقَى مِـنْ عَـادات، وما يَجِبُ أَنْ يَرْحَلَ، ثُمَّ تَجِدُهُمْ بعدَ ذَلِكَ قَدْ كَبِرُوا، وَلَمْ يَصْغُرُوا، وازْدَادُوا قُوَّةً، وَلَمْ يَضْعُفُوا، وَمَعَها قَدْ ضَمِنُوا لأَنْفُسِهِمْ حَياةً ناجِحَةً وَعاقِبَةً حَسَنَةً.

وَبَعْدَهـا سيُحرِّرونَ المَبْلَغَ الَّذِي يُرِيدونَ مِنْ مَصْرِفِ النَّجَاحِ.

وما أروع حديث أحد الحكماء:

"قَدْ تُصَحِّحُ الحياةُ أَحْيَانًا بَعْضَ أَخْطَائِهـا المُؤْلِمَـة، فتَجْمَعُ بَيْنَ الإنْسانِ وَبَيْنَ مَنْ ضَلَّ الطَّرِيقَ



إلَيْهِم، وَمَا زَالَ فِي العُمُرِ وَالقَلْبِ بَقِيَّةٌ لِتَذَوُّقِ جَمالَ الحَياة، فتُصحِّحُ بذَلِكَ فترةَ التِّيهِ وَالمُعاناة، وَكأنَّما كَانَتْ تَدْرِيبًا قاسِيًا على اكْتِشافِ مَنْ يَصْلُحونَ لَهُ، ويَصْلُحُ لَهُمْ".

ودُونَكَ أَمْرَيْنِ مُعينَيْنِ لَكَ، وَداعِمَيْنِ لِمسيرتِكَ، وَسَيكونانِ لَكَ قاعدةً لانْطلاقَة قَويَّة نَحْوَ الحُصولِ عَلَى مَا تريدُ مِن آمالٍ كالسَّعادَةِ وَالحُبِّ، وَالنَّجاحِ وَالنُّفوذِ، وَالذِّكْرِ الحسَنِ، فَقَطْ شَيْئَانِ اعْتَنِ بِهمَا، واجْعلْهُمَا عادَةً مُستديمَةً، وأَضْمَنُ لَكَ حياةً أجملَ:

- تَلَمَّسْ مَا لَا يَنْفَعُ مِنْ أشْياءَ وأدَواتٍ، وَأشْخاصٍ، وأساليبَ، وعاداتٍ لَا تُقَدِّمُ لكَ شَيْئًا.
- تَجَنَّبْ تِلْكَ القائمَةَ، وَمَعُه سيَسْهُلُ الوصولُ إلَى ضِدِّها، أَيْ إلَى مَا يَنْفَعُ ويُقَدِّمُ، وَالسُّؤالُ هُنا: كيفَ لكَ أنْ تَصلَ إلَى قائمَةِ مَا لَا يَصْلُحُ؟! ودُونَكَ الطُّرُقَ إلى ذلك!



الطَّريقة الأولى: إمَّا أَنْ يَهْدِيَك إيَّاها مَنْ عَجَمُوا عودَ الحياةِ، وَسَبرُوا غَوْرَها، وذَاقُوا مُرَّها، وتَجَرَّعُوا غُصَصَها؛ فَمَيَّزُوا خَيْرَها مِنْ شَرِّها، وتَبَيَّنُوا سَقيمَ الأمورِ مِنْ صَحيحِها، أَوْ بِقراءةِ مَا كَتَبَ الحُكَماءُ، وتجارُبِ العُقَلاءِ، وَما عَلَّمَتْهُم الحياةُ، فَهِيَ كَنْزٌ ثمينٌ، ودُرَرٌ جديرةٌ بالاقْتناءِ.

وعندما لَا تَتَوافَرُ تِلْكَ الهديَّةُ من هؤلاءِ

المُجَرِّبينَ، إمَّا لِشُحِّهم، أوْ لصعوبةِ الوُصولِ إليهِمْ، عِنْدَ ذَلكَ لَنْ يكونَ هُنَاكَ بُدٌّ مِن الطريقة الثَّانِية: أَنْ تَخْتَبِرَ الأمورَ بنفسِك، وتُبْحِرَ فِي بَحْرِ المعرفةِ بِهَا بِقَارِبِ اليَقَظَة.

- فذاك الَّذِي أَخْفَقَ فِي تَجْرِبَةِ زَواجٍ، عَلَيْهِ أَنْ يَتَجاوَزَ أخْطاءَهُ فِي التَّجْربةِ الثَّانِيَة.
- وَمَنْ لَمْ تُسْعِفْهُ أدواتُهُ فِي تَرْبِيَةِ ابنِهِ الأَوَّلِ، عَلَيْهِ البحثُ عَنْ أدواتٍ أُخْرى مَعَ الابْنِ الثَّاني.
- ومَنْ لَمْ ينجحْ فِي مَشْروعه الأول، عَلَيْهِ عدمُ تَكْرَارِ مَا جَعَلَهُ يخسَرُ.

لا تَبْتَئِسْ إنْ تَعَثَّرَ جَـوادُكَ، وأَفَـلَ نَجْـمُـكَ، وَمَـالَ حظُّكَ؛ تَعَلَّمْ كَيْفَ تَسقُطُ إِلَى الأمام، وَلْتَتَعَلَّمْ مِن العَثْرَةِ مَا يَجِبُ أَنْ تَتَحاشَاهُ من المَعَاثِرِ وَالمُنْزَلَقات، وتِلْكَ الدُّروبِ غَيْرِ المُجْدِيَةِ وَالتي لَا فوزَ منها، وَلَا نَفْعَ فيها، وَلَا فَلَاحَ يُؤَمَّلُ منها.

وإيَّاكَ أَنْ تُشارِكَ الضُّعَفاءَ الجُبَناءَ فِي اعتقادِهم فِي كوْنِ الفَشَلِ أمرًا يَجِبُ تَجَنُّبُهُ، وَهُوَ مَاجعلَهم يُحْجِمُون عَنْ أَيِّ مُحاولةٍ، ويَجْبُنُونَ عَنْ أيِّ تَقَدُّم، وَهَذَا -لَا شَكَّ- هُوَ الطَّرِيقُ الأَقْصَرُ إلى الفَشَلِ الكَبِيرِ فِي الحَياة.

وما أَرْوَعَ حديث تشارلز كترنج المخْتَرِعُ الكَبِيرُ، وبَاني نَهْضَةِ جنرالِ موتورز العظيمُ،: "يكادُ المخْتَرِعُ أَنْ يَفْشَلَ فِي أغْلَبِ مُحاوَلاتِه"؛ فالنّاجِحونَ العُظَماءُ إنْ أَخْفَقُوا لَا يَيْأَسُون فيَبْتَعِدونَ، وَلَا يَهابُون فَيَبْتَعِدونَ، وَلَا يَتَحَوَّلُ فَشَلُهُمْ الآنيُّ لِخَيْبَةٍ دائمَةٍ وَلَا لِحَسْرَةٍ مُسْتَمِرَّة، ومَهْمَا حدَثَ فلا تُقْتَلُ رُوحُهُمْ، وَلَا تُحطَّمُ مَعْنَوِيّاتُهم، وَلَا تَنْطَفِئُ هِمَمُهُمْ، وَلَا يَنْضَمُّونَ لِنادي الفاشِلِينَ الدائمِينَ.

فالفشلُ - يا صَديقي - لَيْسَ عَدُوًّا يُهابُ، وَلَا خَصْمًا يُتَّقَى؛ بَلْ هُوَ فِي

حَقيقَته صَديقٌ صادقٌ، يَنْفَعُ وَلَا يَضُرُّ، لو أُحْسِنَ التفاعُلُ مَعَهُ، فَمَهْمَا حَدَثَ لَكَ فلا تَجْعَلْ مِن لحَظات الإخْفاقِ خِنْجَرًا فِي قَلْبِ كَرامَتك، وَلَا تَجْعَلْ مِنْ خَطإٍ غَيْرِ مُتَعَمَّدٍ مُعَكِّرًا لصَفْوِ الحَياة، وَلَامُنَكِّدًا للحَظاتِ الصَّفاء.

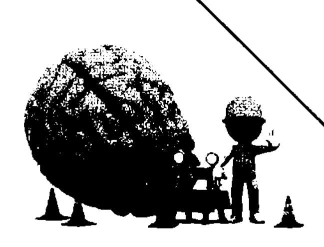
وحَتَّى الخَطَأُ المتعمَّدُ لاتَتعامَلْ مَعَهُ عَلَى أَنَّهُ خَطيئَةٌ مَقْصودَةٌ تُحْسَبُ عَلَيْكَ؛ فَلَيْسَ منَ الحِكْمَة وَلَا العَقْلِ وَلَا الذَّكاء أَنْ تُقْدِمَ عَلَى عَمَلٍ، وَأَنْتَ تَعْرِفُ سَلَفًا، أَوْ حَتَّى تَعْتَقِدُ أَنَّهُ عَمَلٌ خاطِئٌ، إلَّا أَنَّهُ لا يَحْسُنُ بِكَ جَلْدُ ذَاتك، وَمُحاسَبَةُ النَّفْسِ حِسابًا صارِمًا قاسِيًا عانتًا.

إنْ أَرَدْتَ نَجاحًا؛ فعَلَيْكَ تحويلَ تِلْكَ العَثَرات، وتِلْكَ التَّجَارُب، وَالأخطاء البَريئَة -وحَتَّى غير البَريئَة- إلَى قِيمَةٍ مُتراكِمَة، مُتَجاوِزًا تِلْكَ المشاعِرَ المُؤْلِمَة بِالشُّعورِ بِالنَّدَم، وَالإحْساسِ بالإثْم؛ تَعَامَلْ مَعَها كتَجْرِبَةٍ مُفيدَة، وَكبَوّابةٍ لنَجاحٍ قادم، واعْتَبِرْها مَرْحَلَةً مُهِمَّةً تُؤَسِّسُ لِخُطوةٍ أُخْرَى أقربَ للنَّجاح، وَالسُّلوكِ الصَّحيح، وَالعَمَلِ النَّافِع.

وَمَا أَعْظَمَ مَا فعلَه الأديبُ النِّحْريرُ (محمود شاكر) وَالذي رَسَبَ فِي امْتحانِ (اللُّغَةِ العَرَبِيَّة) فلم يَتَوَجَّعْ، ولمْ يَتَراجَعْ؛ بَلْ واصَلَ تَعَلُّمَ (العَرَبِيَّة)، وَأَخْلَصَ الاهْتِمامَ بِهَا، حَتَّى كَانَ بَعْدَ سَنَواتٍ قلائلَ يُلَقَّبُ بـ(شَيْخِ العَرَبِيَّة).

والآن ، سأُهْدِيك وصفاتٍ مفيدةٍ يَتَعامَلُ بِهَا الناجحونَ مَعَ الفشلِ:

١- يُؤْمِنُونَ بِأَنَّ الفَشَلَ لازمٌ مِن لَوَازمِ الحَياةِ، وأَنَّهُ لَيْسَ هُنَاكَ فَشَلٌ حَقيقِيٌّ، فمَا هُوَ إلَّا خِبْرَةٌ



مُفيدَةٌ مُكْتَسَبَةٌ.

٢- يُؤمِنونَ بأنَّهُ لَا يُوجَدُ فَشَلٌ، بَلْ تُوجدُ طَريقَةٌ غَيْرُ سَليمَةٍ، يُمكِنُ التَّعديلُ فيهَا أَوْ تَغْييرُها.

٣- لا يَخْجَلُون، وَلَا تَتَحَطَّمُ قُوَّتُهُمُ الداخليَّةُ وَلَا صورتُهُم الذاتيَّةُ عِنْدَ الإخْفاقِ.

٤- يَجْزِمُونَ بأَنَّ الفَشَلَ يكشفُ لهم عَنْ نقاطِ الضَّعْفِ؛ فيَنْتَبِهُونَ لَها.

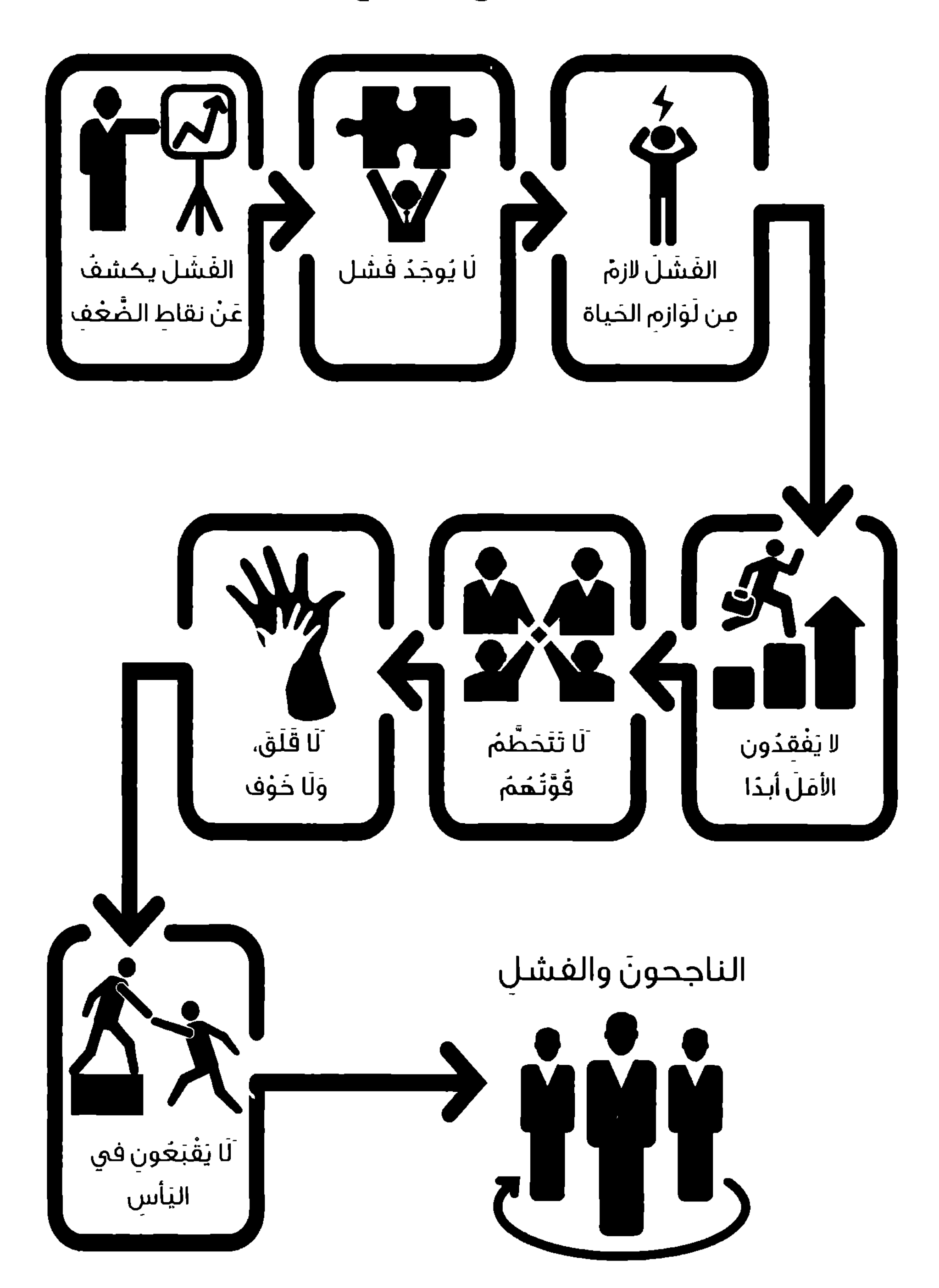
٥- لا يَفْقِدُون الأَمَلَ أبدًا، وَلَا يَغْرَقُون فِي مُسْتَنْقَعاتِ الْخَيْبَةِ.

٦- مَهْمَا حَدَثَ فَلَا جَزَعَ، وَلَا قَلَقَ، وَلَا خَوْفَ، وَلَا رُهَابَ، وَلَا هَلَعَ.

٧- لا يَسْتَنْكِفُون عَنْ أيِّ مُحاولةٍ جَديدَةٍ، وَلَا يَقْبَعُون فِي أَوْجَارِ اليَأْسِ.

وأَخيرًا أَقُولُ لَكَ: إضافةً إِلَى كونه أمرًا محتومًا؛ فَالفَشَلُ ضَرورَةٌ ماسَّةٌ مُفيدَةٌ للنجاحِ. وباخْتِصارٍ، الفَشَلُ هُوَ الرَّحِمُ الَّذي يُولَدُ مِنْهُ النَّجاحُ؛ اعْمَلْ واجْتَهِدْ، وابْذُلْ طاقتَكَ، واسْعَ مُستَعينًا بالله، ولَكِنْ لَا تَطْمَحْ فِي نجاحٍ تامٍّ، وَلَا تطمَعْ فِي نجاحٍ كُلَّ مرَّةٍ، فَكَمَا يقولُ كوبماير: "يَكْفيك أَنْ تَنْجَحَ بما يَكْفي لتَحقيقِ أَغْلَبِ أهدافِكَ".

انطلق للنجاح



درسٌ من بطرسبرغ!

كبّر دماغك



في مُنْتَصَـفِ القَرْنِ التّاسعِ عَشَرَ، وَمِـنَ المدينَـةِ الرّوسيَّـةِ العَريقَـةِ بطرسـبرغ، وبَعْـدَ نَجاتـهِ مِـنَ الإعْـدامِ بَعْـدَ هَوْلِ يُـرَوِّعُ الأَسْوَدَ؛ كَتَبَ دوستويفسكـي لأخيه: "حينَ أَنْظُـرُ إلى الماضـي، إلى السَّنَوات الَّتـي أضَعْتُها عَبَثًـا وَخَطَأً، يَنْزِفُ قَلْبي أَلَمًا؛ فَلا يَعْرِفُ مَعْنى الحَياةِ إلّا مَـنْ فَقَدَهـا أوْ أوْشَـكَ عَلـى فُقْدانِها!

وَحـينَ أتـأمَّـلُ في المـاضـي أُفَـكِّـرُ بِكُلِّ الوَقْتِ الضّائعِ سُدًى، أُفَكِّرُ بِلَحَظاتِ البطالَةِ وَالعطالَةِ وَالضَّلالاتِ وَالفُرَصِ الَّتي راحَتْ.. كَمْ أَخْطَأْتُ بِحَقِّ نَفْسي وَروحي.. عِنْدَمـا أُفَكِّـرُ بِكُلِّ ذَلـكَ أَشْعُـرُ بِنَزيـفٍ دامٍ في قَلْبـي. الحَيـاةُ عَطيَّـةٌ، الحَيَاةُ هَديَّـةٌ ثَمينَةٌ جِدًّا، وَلانَعْـرِفُ قيمتَهـا إلّا عِنْدَمـا نَفْقِدُهـا أوْ تُصْبِـحُ مُهَـدَّدَةً فِعْلًا. الحَياةُ سَعادَةٌ. في كُلِّ دَقيقَةٍ يُوجَدُ قَـرْنٌ مِنَ السَّعادات.. آه مِنْ طَيْشِ الشَّبـابِ! وَالآنَ إذْ أُغَـيِّرُ حَياتـي

أشْعُرُ وَكَأنّي أولَدُ بصيغَة أُخْرى!"

في لَحْظَة ما، سَتُدْرِكُ أنَّ كُلَّ ما في هَذِهِ الدُّنْيا لايَسْتَحِقُّ الغَضَبَ، وَلا الانْفعالَ، وَلا التَّحَسُّرَ!

وَهَذِهِ (مَليكة اوفقير)، وَبَعْدَما ذاقَت الأمَرَّيْن و عانَتْ مُعاناةً شَديدَةً في السِّجْنِ، كَتَبَتْ: "إنّي لأرْثى لحالِ هَؤلاء البَشَرِ الّذينَ يَعيشونَ خارِجَ قُضبانِ السِّجْنِ، وَلَمْ تَتَسَنَّ لَهُمُ الفُرْصَةُ لِيَعْرِفوا القيمَةَ الحَقيقِيَّةَ للْحَياة!"

لَسْتَ مُحْتاجًا لأنْ يُحْكَمَ عَلَيْكَ بِالإعْدام، أوْ أنْ تُسجن - لاسَمَحَ اللهُ - لكَيْ تَصلَ إلى هَذه الحَقيقَة!

فَقَطْ، كُلُّ ما تَحْتاجُ هُوَ وَقْفَةٌ مَعَ النَّفْسِ، وَتَأمُّلٌ لأحْوالِها، وَمُراجَعَةٌ وَتَقْييمٌ لِبَعْضِ سُلوكِيّاتكَ وَطِباعكَ!

وَلَوْ أنَّنا تَأمَّلْنا في حَياتِنا لَوَجَدْنا أنَّ السَّبَبَ الَّذي يُعَكِّرُ مِزاجَنا، وَيَطْرُدُ سَعادَتَنا وَراحَةَ بالنا وهَناءَةَ عَيْشنا هُوَ أنَّنا نَهْتَمُّ في كَثيرٍ مِنَ الأحْيانِ بأُمورٍ تافِهَةٍ وصَغيرةٍ، وَنَنْشَغِلُ بِها، وَعَلى سَبيلِ المثال:

- تَتَّصِلُ عَلَى إنْسانٍ عِدَّةَ مرات، فلا يَرُدُّ عَلَيْك، ولا يُعاوِدُ الاتِّصالَ عَلَيْكَ لاحقًا.
- شَخْصٌ يَسْتَعيرُ مِنْكَ غَرَضًا، ويَنسَى أنْ يُرْجِعَهُ.
- زِيادَةُ المِلْحِ في الطَّعام.
- تَدْخُلُ مَحَلًّا لِتَشْتَرِيَ غَرَضًا، لَكِنْ



-للأسَف- المَحَلُّ لَيْسَ لَدَيْه صَرْفٌ لنُقودكَ.

- تَلْبَسُ ثَوْبًا نَظيفًا، وتَسْتَعـدُّ للْخُروج منَ المنْـزل، ويأتي طِفْلُكَ الصَّغيرُ، ويَدُهُ مُتَّسخَةٌ، ويَجُرُّ ثوبَك فَيُلَطِّخهُ.
- الأُمُّ جالسَةٌ عَلَى الأَكْلِ، وفَجْأَةً ولَدُها الصَّغيرُ يَسْكُبُ الحَليبَ عَلَى السَّجَّاد.

منَ اليَوْم، لَا تَجْعَلْ صَغائرَ الأُمور تُعَطِّلُ حَياتَك، أَوْ تَسْتَنْزفُ طاقَتَكَ! مـنَ اليَوْم.. تَسامَ عَلـى التَّوافه! فَحَياتُكَ تَسْتَحـقُّ أَنْ تَشْغَلَها بالعَظائم، وَمَعـالي الأمُور! وَتَذَكَّرْ أَنَّكَ لَسْتَ قَيِّمًا عَلى هَـذه الدُّنْيا، وَلا مَسْؤولًا عَنْ شُجونهـا وَشُؤونهـا وَتَصْويـب جَميع أُمورهـا؛ فَالْكُرَةُ الأَرْضيَّـةُ مَعْمورَةٌ ببَشَر طَبْعُهُـمُ النَّقْصُ، وَرفْقًا بأَخْطَائكَ وَأَخْطاء البَشَر وَعَثَراتهم فَكُلُّنا خَطّـاؤونَ وَلكُـلٍّ منّا نَصيبُه مـنَ النّقائص، كَذَلكَ لاتَكُـنْ ضَيِّقَ الصَّدْر مُتَبَرِّمًـا مـنْ مَواقـف لَمْ يُكْتَبْ لَها حَدُّ الكَمـال حَتّى لاتَعيشَ أَبَدَ الدَّهْر مُسْتَنْفَـرًا مُسْتَفَـزًّا، وَاحْـذَرْ أَنْ تَكونَ مُفْرطًـا في الشُّعور تجـاهَ أَحْداث الحَيـاة، وَلا تَصْنَعْ بالونًا كَبيـرًا منْ كُلِّ فُقاعَة صابـون، وَلا جَبَلًا كَؤودًا مـنْ كُـلِّ تَلِّ شُعوريٍّ يَطْـرَأُ عَنْ كُلِّ عُـدْوانٍ عَلى شَخْصكَ الكَـريم! لَسْتَ مُضطَّرًّا للتَّطَـوُّع في كُلِّ مَعْرَكَة، وَالمُساهَمَة في كُلِّ نزال وَلا أَنْ تَخوضَ أَيَّ جـدال، وَلَيْسَ عَلَيْكَ القبولُ بأَيِّ مُهمَّة؛ فَلَـمْ تُعَيَّنْ مُديرًا للْكُرَة الأَرْضيَّة، وَلَسْـتَ مَعْنيًّا بحَلِّ جَميـع مَشاكل البَشَر، لاتَقْلَقْ بشَـأْن الأُمور السِّياسيَّة أَوْ الاقْتصاديَّة خاصَّةً إذا ما كانَتْ أَعْباءً لاشَأْنَ لَكَ وَلا خبْرَةَ وَلا درايَةَ.

درسٌ من بطرسبرغ!

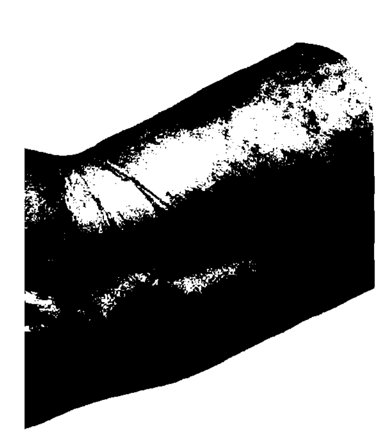
لا تهتم لصغائر الأمورِ فكَلُ الأمَور صغائرَ!

كبر دماغك

من جميلِ ما قرأت ماخطهُ الكاتبُ الأمْـريـكـيُّ الشَّـهيرُ "ريتشارد كارلسون" في كتـابـهِ (الـكـتـابُ الكَبيرُ للأشْياءِ الصَّغيرَةِ) اخْتَرْتُ لَكَ بَعْضَ ما جاءَ في الكتاب مِنْ أفْكارِ تَجْعَلُ الإنْسانَ أكْثَرَ سَيْطَرَةً وَقُوَّةً؛ وَمَعَها يَقْتَرِبُ أكْثَر للسَّعادَةِ وَراحَةِ البالِ.

١. كُنْ رَحيمًا بِالآخَرينَ: لا شيءَ يُساعِدُنا على صِحَّةِ وَضْعِنا للأمـورِ أكـثَر مِـنْ تَنْميَـةِ الشُّعورِ بالشَّفَقَةِ تجاهَها.. إنَّ الشَّفَقَـةَ شُعورٌ عاطفيٌّ، وَهـيَ تَعْني الاسْتِعـدادَ كَيْ تَضَـعَ نَفْسَـكَ في مَكـانِ شَخْصٍ آخَر، وَأنْ تَكُفَّ عَنِ التَّرْكيزِ عَلَى نَفْسِكَ!

٢. تَذَكَّرْ أنَّ حاجَةَ مَنْ عاشَ لا تَنْتَهـي: الكَثيرُ مِنّـا يَعيشُ حياتَـهُ، وَكَأنَّ السِّرَّ الخَفيَّ وَراءَ هَذه الحَياة هُوَ إنْجازُ كُـلِّ شَـيْءٍ، وثِـقْ؛ إنْ كُنْتَ مَهْووسًا بِإنْجـازِ كُلِّ شَيْءٍ فَلَـنْ تَشْعُرَ يَوْمًا بالارْتِياحِ،





وَتَذَكَّرْ أنَّهُ عِنْدَما تُوافيكَ المَنِيَّةُ سَوْفَ يَبْقى هُناكَ عَمَلٌ لَمْ يُسْتَكْمَلْ بَعْدُ.

٣. تَعَلَّمْ أنْ تَعيشَ في الوَقْتِ الحاضِرِ، وَلاتَسْمَحْ لِمُشْكِلاتِ الماضي وَاهْتِماماتِ المُسْتَقْبَلِ أنْ تَشْغَلَكَ بِدَرَجَةٍ تُؤَدّي بِكَ إلى الشُّعورِ بالقَلَقِ وَالإحْباطِ وَالضّيقِ وَاليَأْسِ.

٤. امْتَصَّ سُخْطَ الآخَرينَ بإظْهارِهِمْ أنَّهُمْ أحياناً عَلى حَقٍّ، إنَّ كَوْنَنا على حَقٍّ يَجعَلُ الدِّفاعَ الدّائمَ عَنْ مَواقِفِنا يَسْتَهْلِكُ قَدْرًا كَبيرًا منَ الطّاقَة.

٥. تَمَتَّعْ بِمَزيدٍ منَ الصَّبْرِ: فَكُلَّما زادَ صَبْرُكَ زادَ قَبولُكَ لِلأُمورِ عَلى ما هِيَ عَلَيْه، بَدَلًا مِنْ إصْرارِكَ عَلَى أنْ تَكونَ الحَياةُ تَمامًا كَما تُريدُها أنْ تَكونَ.

٦. اسْأَلْ نَفْسَكَ: هَلْ هَذا الموقِفُ مُهِمٌّ حَقًّا كَما يَبْدو لي؟، وَسَواءٌ كانَ ذَلكَ جِدالًا بَيْنَكَ وَبَيْنَ زَوْجَتِكَ أوْ طِفْلِكَ أوْ رَئيسِكَ في العَمَلِ، فَإنَّ الفُرْصَةَ الفائِتَةَ أو الخَطَأ أوْ حافِظَةَ النُّقودِ الضّائعَةَ أوْ الاعْتِراضَ الخاصَّ بالعَمَلِ أو التواءَ كاحِلِكَ.. كُلُّ هَذه الأشْياءُ لَنْ تَهْتَمَّ بها بَعْدَ مُرورِ عامٍ مِنَ الآنَ، بَلْ سَوْفَ تُصْبِحُ شَيْئًا مَنْسيًّا في حَياتِك.

٧. ذَكِّرْ نَفْسَكَ دائمًا بأنَّ الحَياةَ لَيْسَتْ حالَةَ طوارِئ، إنَّنا نَأْخُذُ أهْدافَنا بِجِدّيةٍ زائدَةٍ عَنِ اللُّزومِ وَنَنْسى أنْ نَمْرَحَ قَليلًا، أوْ نُعْطي أنْفُسَنا بَعْضَ الرّاحَة. وَثِقْ أنَّ الحَياةَ سَوْفَ تَسيرُ بِشَكْلٍ طَبيعيٍّ حَتّى



وَإنْ لَمْ تَسِر الأمورُ حَسبَ ماهُوَ مُخَطَّطٌ لَها.

٨. خَصِّصْ لِنَفْسِكَ وَقْتًا للْهُدوءِ كُلَّ يَوْم، هَذا الانْفِرادُ يُساعِدُنا عَلى إحْداثِ الاتِّزانِ وسَطَ كَمٍّ الضَّوضاءِ وَالارْتباكِ الّذي يَتَسَلَّلُ إلَيْنا طُوالَ اليَوْم، وَسَيُشْعِرُكَ بالهُدوءِ وَالتَّرْكيز.

٩. كُنْ مُسْتَمِعًا أفْضَلَ: فَالإبْطاءُ فِي الرَّدِّ، وَأنْ تُصْبِحَ مُسْتَمِعًا بدَرَجَة أفْضَلَ؛ يَجْعَلُكَ إنْسانًا أكْثَر طُمَأنينَةً، وَيُزيلُ عَنْكَ الشُّعورَ بالضَّغْط.

١٠. تَخَيَّرْ مَعارِكَكَ بحِكْمَة:

- هَلْ مِنَ المهِمِّ حَقًّا أنْ تُثْبِتَ لِزَوْجَتِكَ أنَّكَ عَلى حَقٍّ، وَهِيَ عَلى خَطَأ؟
- أوْ أنْ تَصْطَدِمَ بشَخْص ما لأنَّهُ ارْتَكَبَ خَطَأً طَفيفًا؟
- هَلْ يُهِمُّ تَفْضيلُكَ لِمَطْعَم، أوْ فيلم ما، للدَّرَجَةِ الَّتي يَسْتَحِقُّ أنْ تُجادِلَ بشَأنِهما؟

وإذا كُنْتَ لا تَرْغَبُ فِي القَلَقِ بِشَأنِ صَغائِرِ الأمورِ؛ فَمِنَ المهِمِّ أنْ تَخْتارَ مَعارِكَكَ بحِكْمَة!

١١. انْظُرْ إلى الكوبِ الزُّجاجِيِّ، وَاعْتَبِرْهُ مَكْسورًا بِالفِعْلِ، وَكَذلِكَ أيَّ شَيْءٍ آخَر:

- إنَّ الحَياةَ فِي تَغَيُّرٍ مُسْتَمِرٍّ؛ فَكُلُّ شَيْءٍ لَهُ بِدايَةٌ، وَلَهُ أيْضًا نِهايَةٌ.
- فَعِنْدَما تَكونُ مُتَوَقِّعًا أنَّ شَيْئًا ما سَوْفَ يَنْكَسِرُ؛ فَإنَّكَ لا تُفاجَأ، وَلا تُصابُ بإحْباطٍ عِنْدَما يَنْكَسِرُ بالفِعْل.

١٢. كُنْ مُمْتَنًّا عِنْدَما تَكونُ فِي حالَة طَيِّبَة، وَكُنْ مُتَقَبِّلًا للأمورِ عِنْدَما تَكونُ فِي حالَة سَيِّئَة، وَاعْلَمْ أنَّ أسْعَدَ إنْسانٍ عَلى وَجْه البَسيطَة لَنْ يَظَلَّ سَعيدًا مَدى الدَّهْر؛ فَجَميعُ السُّعَداءِ لَهُمْ نَصيبُهُمْ مِنْ تَدَهْوُرِ حالَتِهِمُ النَّفْسِيَّة!

لا تهتم لصغائرِ
الأمورِ فكلُ الأمورَ
صغائر!

افْعَلْهُ لِنَفْسِكَ!

كبّر دماغك

فِي صَبَاحِ يَوْمٍ غائمٍ بَهيجٍ رافَقْتُ بُنَيَّاتِي لإيصالِهِنَّ لِلمَدْرَسة، وفي أثناءِ الطَّريقِ جَاذَبْتُهُنَّ أطْرافَ الحَديث؛ فالحوارُ مَعَ الصَّغيرات مُتْعَةٌ لَا تُجَارَى، فَمِن خلَالها أَغُوصُ لِدَواخِلِهِنَّ، وأَعْرِفُ هُمومَهُنَّ، وَأَقِفُ كَذَلِكَ عَلَى رَغَبَاتِهِنَّ وَهِواياتِهِنَّ.

كَانَ مِحْورَ حَديثِ الصَّباحِ الجَميلِ هُوَ سؤالٌ: لِمَاذَا لَا يَبْتَسِمُ النَّاسُ لِبَعْضِهِمْ؟ مَعَ أَنَّهُمْ لَوْ فَعَلُوا، لاسْتَفادَ الكُلُّ مِن هَذَا السُّلوكِ الإنْسانيِّ المُتَحَضِرِ.

فَرَدَّتْ بُنيتي: رُبَّمَا أَنَّ البَعْضَ يُفَسِّرُ هَذه الابْتِسامَةَ تَفْسيرًا غيرَ جَيِّدٍ! فَيَقْرَأُ مِنْهَا أَنَّها طَلَبٌ لِمَصْلَحَة، أَوْ اسْتِعْطافٌ لِقَضاءِ حاجَة.

فَقُلْتُ لها: إنَّ مِنْ قوانينِ السَّعادَة المُهِمَّة: أَنْ لَا يَلْهَثَ الإنْسانُ وَراءَ إرْضاءِ الآخَرين، وأَنْ لايَنْتَظِرَ مِنْهُمُ التَّصفيقَ أو الإعْجابَ، أَوْ



حَتَّى ملاحَظَةَ أيِّ تغيُّرٍ إيجابيٍّ لَهُ.

فالكثيرُ مِن البَشرِ يَضَعُ النّاسَ في حساباته، يَتَحَرَّكُ، وَيَعْمَلُ، ويُنْجِزُ إذَا أُعْجَبُوا بِهِ وبمواهبِه، ويَسْقُطُ، ويُنكَسِرُ، وَيتراجَعُ إذَا مَا انْتَقدُوه، أَوْ تَجاهَلُوهُ.

لماذَا نَضَعُ حياتَنَا رَهْنَ مِزَاجِ الآخَرِينَ؟ لِمَاذَا نَتَنَازَلُ عَنْ هِوَاياتِنَا، عَنْ مبادئِنَا؛ لِكَوْنِها لاتُعجبُ الآخَرِينَ؟

بَعْضُ الرِّجالِ يُصابُ بإحْباطٍ شَديدٍ بَعْدَمَا يَعودُ مِنْ رِحْلَةِ سَفَرٍ مَعَ عائلته أَنْفَقَ فيهَا مالًا وجُهْدًا، فلمْ يَجِدِ الشُّكْرَ الَّذي يَنْتَظِرُهُ مِنْ أُسْرَتِه.

لِمَاذَا تَقِفُ بعضُ النساءِ عَنْ التَأَنُّقِ وَالتجمُّلِ، ولبْسِ الحسَنِ مِنَ الثِّياب، وَالعِنَايةِ بشَعْرِها، وتعيشُ حالةً مِن الرَّثَاثَة، تُحيلُ جَمالَها إلَى قُبْحٍ، وتُضَيِّقُ عَلَى نَفْسِها سَعَةَ الحَيَاة، فَقَطْ لأَنَّ الزَّوجَ لَمْ يَنْتَبِهْ، وَلَمْ يُعَلِّقْ عَلَى اللّبْسِ الجَديدِ، أَوْ قَصَّةِ الشَّعْرِ الحديثة، أو لَوْنِه المَصْبوغ؟!.



وأقولُ لِكُلِّ هَـؤُلَاء: لَنْ تَسْعَدُوا بهَذَا التَّفْكيرِ، دَعُوا النَّاسَ جَانبًا، وَلَا تُعَكِّرُوا حَياتَكُم بِسَبَبِهِمْ.

إنْ أَعْطَيْتُمْ شَيْئًا، فأَعْطُوا أَوَّلًا لوجْه اللَّه، وَإِنْ فَعَلْتُم شَيْئًا، فافْعَلُوه لِلَّه، ثُمَّ لأَنْفُسِكُمْ، واستَمْتِعُوا أَنْتُم به.

نَجَاحُكَ أَمْرٌ يَخصُّكَ، وتَخَصُّصُكَ وشَغَفُكَ أَمْرٌ أَنْتَ الوحيدُ المَعْنِيُّ بِهِ؛ لذا لَا عَلاقةَ للآخَرِينَ بِهِ.

لا تنتظرْ مُباركَةَ الآخَرينَ، وَلَا موافقتَهُمْ عَلَى قراراتكَ الخاصَّة، فَشَغَفُكَ وَمُسْتَقْبَلُكَ هُوَ شَأْنٌ خاصٌّ بكَ أَنْتَ فَقَطْ.

إذَا رافقْتَ أُسْرَتَكَ فِي رِحْلَة، فخُذْ حقَّكَ من الرِّحْلة اسْتمْتاعًا (وَلَا تنسَ نَفسكَ)، بجعلِ كُلِّ الفعاليَّاتِ خاصَّةً بالأُسْرَة، اجْعَلْ فِي الرِّحْلَة مَا يُناسِبُهُمْ وَيُناسِبُكَ، وَلَا تُلْغِ احْتياجاتكَ ورغباتكَ؛ بَلْ استمْتِعْ بكُلِّ التَّفاصيل، وتَخَيَّلْ كأَنَّما كَانَت الرحلةُ خاصةً بكَ.

إذَا لَبِسَتِ مَلَابسَ، فَالْبِسيهَا لِنَفْسِكَ، واسْتَمْتِعي بلبْسِك الجَميل، وافْرَحِي بالتَّسريحَة الجَديدَة وعيشي مُتْعَتَهَا، اسْتَنْشقي العِطْرَ الَّذي وَضَعْته، وإنْ لَمْ يُلاحظْهُ الزَّوْجُ.

تلْكَ لُعْبَةُ الْحَيَاة، وَهَذَا سرٌّ سَعادة خطيرٌ فيهَا!.

البَشَرُ فِي طَبْعِهِمْ يَجْحَدُونَ، ويَغْفُلونَ، ويَتَنَاسَوْنَ، وَلَا يُقَدِّرُونَ؛ لذا لا تَفُتْكَ المُتَعُ، وَلَا تَنْسَ نَفْسَكَ، وَلَا تَذْهَلْ عَنْ الْحَيَاةِ بسببِ هَذه الطِّباعِ السَّيِّئة.

فَلْتَعِشْ حياتَكَ كَمَا تُحِبُّ أَنْ تَعيشَ، وَلْتَكُنْ لِنَفْسِكَ، وَلْتَهْتَمَّ بِهَا، فأَنْتَ أكثرُ مَنْ يَسْتَحقُّها.

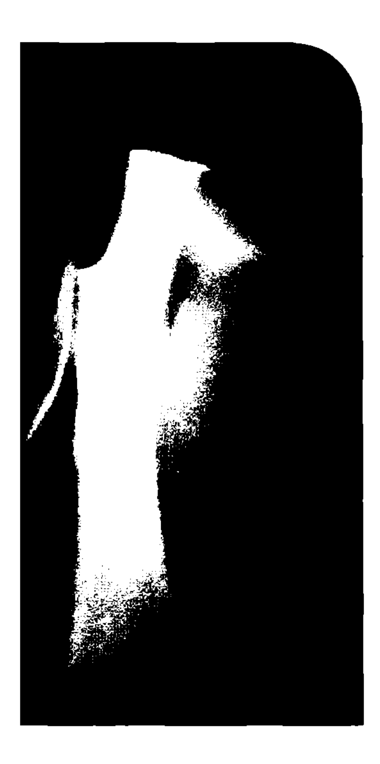

افْعَلْهُ لِنَفْسِكَ!

الإعْصارُ

كبْر دماغك

استَمْتَعْتُ بمُشاهَدَة فيلمٍ للبَطَلِ السّينمائيِّ الأُسْطُوريِّ "دينزل واشنطن" Denzel Washington بعُنوانِ "الإعْصارُ" The Hurricane، الفيلمُ يَحكي عَن الاضْطهادِ العُنْصُريِّ الّذي دَفَعَ بضابطٍ أَبْيَض، فاسد النّفْسِ والضّمير، يُدْعَى "ديلا بيسكا" Della Pesca لإلْصاقِ تُهْمَةَ القَتْلِ العَمْد ببَطَلِ الملاكَمَة "روبين كارتر" Rubin Carter، وسائقه "آرثر" Arthur، بأَنْ اتّهمَهُما بقَتْلِ ثَلاثَة مِنَ البيضِ في مَقْهَى بنيو جيرسي New Jersey، وكيفَ زُيِّفَت الحقائقُ، وحُرِّفَت الأدلّةُ وأقْوالُ الشُّهود، وانْهارَت العَدالَةُ أمامَ رَغْبَة رَجُلٍ أَبْيَض، حاقد عَلى شُهْرَة اسْم بَطَلِ ملاكَمَة أَسْوَدَ، وصُعود نَجْمه.

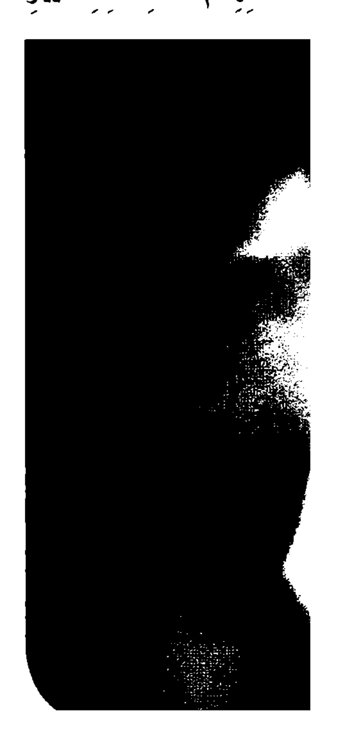
قَبْلَ الحادثَة، كَانَ روبين كارتر في قمّة توهّجه، وَفي أَقْوى حالاته البَدَنيّة وَالنّفْسيّة، مُعْجَبُونَ كُثُر، وَانْتصاراتٌ مُذْهلَةٌ، وَحَياةٌ مُرَفّهَةٌ، وَلَكنْ! فَجْأَةً حالَ الأَوْغادُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ كُلِّ هَذا، فَوَضَعوهُ في السِّجْن، كَمَا



يُوضعُ الطِّفْلُ في سَريره، وكَفَّنُوهُ، كَمَا يُكَفَّنُ الموتَى.

هَذَا طَبْعُ الأَشْرارِ؛ يُخادعونَ إذَا عَجَزُوا، ويَظْلِمُونَ إذَا قَدَرُوا.

حُكِمَ عَلَى كارتر وسائقه بالسِّجن مَدَى الْحَيَاة ثَلاثَ مرّات في الواقعَة نَفْسِهَا، قَضَى منْها تِسْعَ عَشَرَةَ (١٩) سنَةً، في الفترة ما بَيْنَ سنة (١٩٦٦-١٩٨٥م)، ساندَهُ خلالَها مَشاهيرُ مِثلُ مُطْرِبِ الرُّوك "بوب ديلان" Bob Dylan، بَعْدَمَا أرسلَ لَهُ كارتر كتابًا يَحْوِي سيرتَه الذّاتيَّةَ الَّذي كَتَبَهُ، وَنَشَرَهُ منْ داخِلِ السِّجْنِ، اسْتَجابَ لَهُ ديلان، وقامَ بتَأليفِ أُغْنيَة "العاصِفَة" The Storm، وَتَلْحينِها وغنائِها، يَحكي بَيْنَ طيّات كَلماتِها قصةَ روبين، وَيُناشدُ السُّلطاتِ بالإفْراجِ عَنْهُ، كَمَا ساندَهُ أَيْضًا مشاهيرُ آخَرونَ مِثْلُ "محمد عَلى كَلاي" و "مارتن لوثر كينج" في حَمَلاتِهِم المناهِضَة للتَّمْييزِ العُنْصُرِيِّ، واضْطِهاد السُّود، وطلبُوا إعادَةَ محاكَمَته تَحْقيقًا للْعَدالة، لكنْ دُونَ جَدْوَى، اسْتَأْنَفَ "كارتر" الحُكْمَ أمامَ مَحْكَمَة نيوجيرسي مَرَّتَيْنِ في عامَيْ (١٩٧٦،١٩٨٠م)، لكنَّ الاسْتئنافَ رُفِضَ في المَرَّتَيْنِ؛ لأَنَّ المؤامَرَةَ لَمْ تَكُنْ مُتَوَقِّفَةً عَلَى الضَّابِطِ فَقَطْ، بَلِ امْتَدَّتْ إلى مَكْتَبِ النّائبِ العامِّ وَالقَضاءِ، وَأَصْبَحَ خُروجُ كارْتر مِنَ السِّجْنِ مُسْتَحيلًا.



في عام (١٩٨٥م)، وَقَعَ كتابُ "كارتر" في يدِ شابٍّ أمْريكيٍّ أَسْوَدَ اسمُه "ليزرا" Lesra، كَانَ يَدْرُسُ في تورنتو -كندا، بِرُفْقَةِ ثلاثَةٍ مِنَ الشّبابِ

البيض، قَرَّرُوا مُساعَدَتَهُ وَكَفالتَهُ، بَعْدَمَا طَلبُوا ذَلكَ مِنْ أُسْرَته؛ هَذَا الشَابُّ تأَثَّرَ بـ"كارتر" بَعْدَمَا قرأَ الكتابَ، وقرَّرَ أَنْ يُراسلَهُ، وَبالفعل؛ حَدَثَتْ بَيْنَهُمْ مُراسَلاتٌ وَزياراتٌ، من "ليزرا" لـ "كارتر" فِي السِّجْن، وفي إحْدَى زيارات "ليزرا" لـ "كارتر" فِي مَحْبسه، كَانَتْ أَقْوَى مَشاهد الفيلم، عنْدَمَا سَألَهُ "ليزرا" عَنْ سَبَب كتاباته الكَثيرة، وكيف، ولمَاذَا يَكْتُبُ؟!، فقال لَهُ "كارتر": عنْدَمَا بَدَأْتُ الكتابَةَ، اكْتَشَفْتُ أَنَّ مَا أقومُ به أكْثَر منْ روَاية أَوْ قصَّة، الكتابَةُ سلاحٌ، وَهيَ أَشَدُّ قُوَّةً ممَّا يُمكنُ أَنْ تَكونَهُ القَبْضَةُ؛ فِي كُلِّ مَرَّة أَجْلسُ فيهَا للكتابَة، أَشْعُرُ بأَنَّني أرتفعُ فَوْقَ أَسْوار السِّجْن، أَسْتَطيعُ أَنْ أَرَى من خلال الجُدْرَان ولايةَ نيوجيرسي بالكامل، أَسْتَطيعُ أَنْ أَرَى "نيلسون مانديلا" Nelson Mandela فِي زنْزَانَته يَكْتُبُ كتابَهُ، أَسْتَطيعُ رؤيَةَ "هيوي" Huey، أَسْتَطيعُ رؤيَةَ "دستوفيسكي" Dostoevsky، أَسْتَطيعُ رؤيَةَ "فيكتور هوجو" victor Hugo و"إيميل زولا" Émile Zola، وكَأَنَّهُمْ يَقولُونَ لي: "روبين"، ماذا تَفْعَلُ هُنا؟ فأَرُدُّ: أنا أَعْرفُكُم جَميعًا، إنَّها الكتابَةُ.

وَمنْ مشاهد الفيلم الجميلة فِي بدَايَة الفيلم، عنْدَمَا دَخَلَ "كارتر" السِّجْنَ فِي زيٍّ بَاهظ الثَّمَن أنيق، صُمِّمَ خصِّيصًا لَهُ، حَيْثُ البَدْلَةُ الفاخرةُ، وَالخَاتَمُ الألماسُ الباهظُ الثَّمَن، وَالسَّاعَةُ الذَّهَبيَّةُ الأنيقَةُ، تَحَدَّثَ "روبين" لآمر السِّجْن، وقال: إنَّني لَنْ أتخَلَّى عَنْ آخر مَا تَبَقَّى لي أَنْ أتحكَّمَ فيه، ألاَ وَهُوَ نفْسي!؛ وعَلَيْهِ فأنَا مُتَقَبِّلٌ البَقاءَ هُنَا، حَتَّى أُثْبتَ بَرَاءَتي، لَكنَّني لَنْ أَسْمَحَ لكائن مَنْ كَانَ أَنْ يُعَاملَني كسَجين؛ لأنني لَسْتُ ضَعيفًا، وَلَنْ أكونَ كذَلكَ، وأضافَ قائلًا: أُدْركُ أَنْ لَا عَلَاقَةَ لك بالظُّلْم الَّذي تعرَّضْتُ لَهُ". ولسانُ حاله يقولُ:

أَنَا لا أُحسُّ بأَيِّ حقْد نَحْوَه

ماذَا جَنَى؟ فتَمَسُّهُ أَضْغَاني

أَخْـبرَ الآمــرَ أَنّهُ لَنْ يخلعَ بَذْلَتَـهُ، فَقَدْ قرَّرَ أَنْ لا يَتنازلَ عَـنْ هُويّته، وَهُوَ البَرِيءُ، ولَنْ يُشَاطرَ المجرمينَ في مَلْبَسهِمْ، وَلَنْ يَتنازَلَ عَنْ أَنَاقته مُقَابلَ ملابسِ السِّجْنِ، وَلَوْ اقتربَ منْهُ أَحَدُ السجَّانينَ لإجْبارِه، فَسَيُضْطَرُّ إلَى قَتْله، فقد كَانَ شريفَ النَّفْس بعيدَ الْهِمَّة.

ورَغْمَ أَنَّهُ في أيَّام السَّجْنِ الأُولَى سَامَرَتْهُ الهُمومُ، وعانَقَتْهُ الغُمومُ، وجَفَا الكَرَى أجفَانَهُ؛ لَمْ تُنْسَفْ حصونُهُ، وَتُدَمَّرْ نفسيَّتُهُ، ولَمْ تَنْهَرْ أَعْصابُهُ، كَمَا يَحْدُثُ لِمَنْ هُمْ في حاله؛ فقد قرَّرَ "روبين" ألّا يَسْتَسْلِمَ، مَهْمَا كَانَ الأمرُ، ورَغْـمَ شُعورِه بِالقَهْرِ وَالظُّلْم؛ فَلَـمْ يَتَخلَّ عَنْ مُعْتَقَداته وعاداته الجيِّدَة، وَلَا حَتَّـى هوَايَاته، ومنَ العجَائب أَنَّهُ سَواءٌ وُضعَ في الحبْسِ الانْفراديِّ أَوْ العامِّ، لَمْ يكُـنْ يَسمَحُ لأحَد أنْ يُسَيْطِرَ عَلَيْه رافضًا أنْ يَنْكسرَ إحْباطًا أَوْ يأْسًـا، فلم يَرْتَـد زيَّ السِّجْنِ، ولم يَسْتَقْبِلْ زائريـنَ، ولم يعمَلْ في مَخْزَنِ تَمْوين السِّجْن لتَخْفيـف العُقوبة، وما كَانَ لأحَد أنْ يتجرَّأَ على الاقْتراب منْـهُ، إلَّا إذَا كَانَ يَنْوي القتالَ؛ فَتفرَّغَ للْقـراءَة وَالاطّلاع وَالكتابَة، فَكَتَبَ خلالَ فَتْرَة سجْنه كتابَ "الجَوْلَةُ السَّادسةُ عَشَرَ".

وبَعْـدَ جُهْدٍ جهيـدٍ أُطْلِقَ سَراحُه، بَعْدَ أَنْ أَفْنَى زَهْـرَةَ شَبابه في السِّجْنِ، وأُزِيـحَ مِـنْ عَرْشِ بُطولـة الملاكَمَة، فَلَـمْ يُقِمْ دَعْـوَةً مَدَنيَّـةً، ولم يَطْلُبْ تَعْويضًا، وَلَا حَتَّـى اعْتذارًا؛ لأَنَّهُ يَرَى أَنَّ هَذَا يَعْني أَنَّهُمْ سَلَبُوهُ كُلَّ شَيْءٍ، لَكنَّـهُ لَمْ يكنْ يَـرَى هَذَا. وقد عاشَ بقيةَ حياته عزيـزًا كريمًا وبعد وفاته كتبَتْ جَمعيَّـةُ الدِّفاع عَنْ ضَحَايَا الأَخْطَاء القَضائيَّة الَّتي كَانَ الملاكِمُ السَّابقُ مُديرَهَا التَّنْفيذيَّ بَيْنَ العامَيْن (١٩٩٣ - ٢٠٠٥م) عَلَى مَوْقعهَا الإلكترونيِّ بعدَ وفاته: "ارْقُدْ بسـلامٍ يا "روبـين"! انْتَهَى كفاحُـكَ، لَكنَّنَا لَنْ نَنْسَاكَ يومًا".

فَوَائد من فيَلم «الإعْصارُ»

The Hurricanea

كنز دماغك

١- الدُّنْيَا سَريعَةُ التَّقَلُّب، وَالمصائبُ تَزُورُ أَحْيَانًا دُونَ مُقَدِّمَات، فَكَمْ مِنْ شَخْصٍ كَانَ يَعيشُ نِعْمَةً صافيَةً، ومِنْحَةً ضافيَةً، وعِيشَةً رَاضيَةً، فَانْقَلَبَ لحالٍ أَرَاهُ النَّهَارَ أَسْوَدَ، وَالعيشَ أَنْكَدَ، مُتَجَرِّعًا كأسَ العَلْقَمِ، مُتَوَسِّدًا ذُرَاهُ الْهَمُّ!.

٢- لا تَتَوَقَّعْ أَنَّ كُلَّ البَشَرِ خَيِّرِينَ؛ فمِنْهُمْ مَنْ رَضِعَ الحِقْدَ وَالعُدْوَانِيَّةَ، فِيهِمْ نَزْعَةُ الضَواري إِلَى التَّخْديشِ وَالتَّمْزيقِ، كَمَا وَصَفَهم إيليا أبو ماضي:

وَلَا تَسْتَقيمُ حَيَاتُهُ إِلَّا بِالظُّلْمِ.

٣- قد يُسْلَبُ منْكَ مالُكَ، حُرِّيَّتُكَ، ولكِنْ تَبْقَى معتقداتُكَ مِلْكًا لَكَ، لَنْ تُسْلَبَ مِنْكَ إِلَّا بموافقَتِكَ.



٤- القراءةُ تصنعُ المستَحيلاتِ، فقد كَانَتْ مِنْ أهَمِّ مَصَادرِ قُوَّةِ بَطَلِ القِصَّةِ.

٥- ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ من خلالِ مُتَابعتي للفيلم، كَانَ هُنَاكَ إشارةٌ لكَوْنِ الرَّجُلِ اعْتَنَقَ الإسْلامَ بَعْدَ تَعَرُّفِه عَلَى سَجِينٍ أفريقيٍّ مُسْلِمٍ، وَرُبَّمَا لو لَمْ يُسْجَنْ لاسْتَمَرَّ عَلَى حالِه القَديمِ.

٦- للْفَرَجِ مَوْعِدٌ لَنْ يُخْلَفَ؛ فحَقيقٌ بغُمَّةِ الخُطوبِ أَنْ تَنْجَلِيَ، وضَبابِ المِحَنِ أنْ يَنْقَشِعَ، وبنجوم الفَرَحِ أَنْ تَطْلُعَ؛ فمَهْمَا حَاصَرَكَ الهمُّ، وَألَحَّ عَلَيْكَ بصُبْحِه ومَسَائِه؛ فلا تقطَعْ خيوطَ الأمَلِ، وَلَا تُطْفِئْ أَشِعَّةَ الرَّجاءِ.

٧- منْ أشَدِّ الأُمورِ وَقْعًا عَلَى النَّفْسِ: الظُّلمُ، وَالزَّجُّ ببَرِيءٍ فِي السِّجْنِ، ورَغْمَ هَذَا فَقَدْ كَانَ بالنِّسْبَة إلى "كارتر" أحدُ أَهَمِّ وسائلِ تَغْييرِ النَّفْسِ، وعَلَيْه؛ فإنَّ كُلَّ الأزماتِ لها زَوَايَا إيجابيَّةٌ.

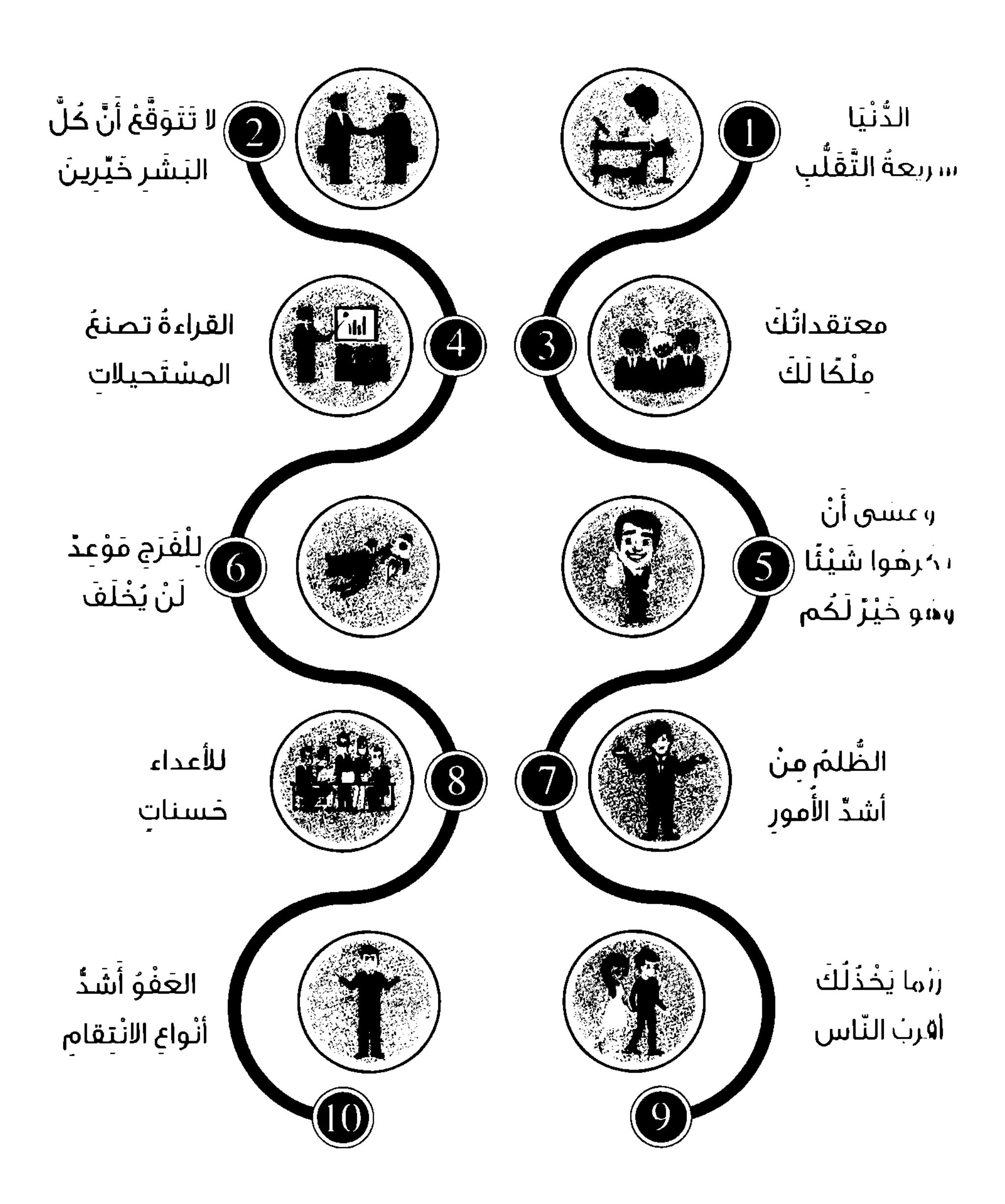
٨- لَوْ تَعَمَّقَ الإنْسانُ فِي اسْتِجْلاءِ الأُمورِ وأسرارِهَا؛ لَكَانَ يَشْكُرُ عَدُوَّهُ، كَمَا يَشْكُرُ صَديقَهُ، فإنَّ للأعداءِ حَسناتٍ، رُبَّمَا فاقَتْ حَسَناتِ الأصْدقاءِ.

٩- فِي أوْقَاتِ الأزَمَاتِ يُقَيِّضُ اللهُ لَكَ مَنْ لَا تَتَوَقَّعُ فَيُسانِدُكَ، ويَدْعَمُكَ، وَرُبَّمَا

يَخْذُلُكَ أقربُ النّاسِ، وكانَ مِمَّنْ وَقَفَ مَعَهُ زوجتُهُ، فكَمَا شاركَتْهُ فِي رَخَائِـهِ شاركتْهُ فِي شدَّته، واحْتَمَلَتْهُ بعـدَ أَنْ أدْبرَ الدَّهْرَ عَنْهُ، عَكْسَ بَعْضِ الزَّوجاتِ الَّتي تَتَنَكَّرُ لزوجِهَا عِنْدَ أَوَّلِ نائبَة.

١٠- يَقـولُ حَكيمٌ: "**العَفْوُ أَشَدُّ أنْواع الانْتقام**"، صَحيحٌ أَنَّ للانتقام لَذَّةً، ولكنَّهَا لَذَّةٌ مُؤَقَّتَةٌ، رُبَّمَا تَبعَهَا نَدَمٌ، وَالانْتِقامُ يَصْدُرُ عَنْ رُوحٍ مَوتـورَة، لا هَمَّ لها إلَّا إطفاءُ الغُلَّة، وَالبطَلُ فِي القصَّة تَنَكَّبَ هَذِهِ الطَّريـقَ، فحفظَ جُهْدَهُ ووقتَهُ، واخْتـارَ أَنْ يَبْنِيَ لنفسه عِزًّا فيما تَبَقَّى مِن عُمُرِه.

فَوائِد من فيلم "الإعْصارُ"
The Hurricane



أخطاء يجب تجنبها!

كبر دماغك

كَثِيرًا مَا نَلُومُ مَنْ حولَنَا عِنْدَمَا يَرْتَكِبُونَ الأَخْطاءَ بحقِّنا، وَهَذَا أمْرٌ طَبيعِيٌّ، وَلَكِنْ مَا بالُ الأَخْطاءِ الَّتِي نَرْتَكِبُهَا نَحْنُ بحقِّ أَنْفُسِنَا؟!، وَهِيَ أخْطاءٌ أَشَدُّ فَدَاحَةً وأعظمُ ضَرَرًا؛ لأَنَّنَا نُمارِسُهَا دون وَعْيٍ فِي أغْلَبِ الأحْيانِ، وَهِيَ تَنَالُ مِنَّا بشَكْلٍ مُتَرَاكِم، تُضْعِفُ العَطاءَ، وتُدَمِّرُ شَخْصِيَّاتِنا؛ لذا سأَحْصُرُ لكَ أهمَّ هَذِهِ الأَخْطاءِ، ارْصُدْهَا -وَفَّقَكَ رَبِّي- وَتَجَنَّبْهَا فَوْرًا مِنْ دونِ تردُّد، وستَلْحَظُ التغيُّرَ الجَميلَ فِي حَياتِكَ:

١. أَنْ تَنْتَظِرَ الإلْهامَ وَالتَّشْجيعَ مِنَ الآخَرِينَ؛ لكي تَعْمَلَ وتَنْهَضَ، وتتقدَّمَ للأمام.

٢. أَنْ تَتَقَمَّصَ دَوْرَ المظْلوم، وتعيشَ دَوْرَ الضَّحيَّة، وتَعْتَقِدُ أَنَّكَ شَخْصٌ قَليلُ الحَظِّ.

٣. أَنْ يُؤَثِّرَ فيكَ تَجْريحُ مَنْ



حَوْلَكَ، وَيَفُتُّ فِي عَضُدِكَ.

٤. أَنْ تُقَصِّرَ فِي أَدَاءِ واجباتِكَ تِجَاهَ زَوْجَتِكَ وَأُسْرَتِكَ وَوَالدَيْكَ.

٥. أَنْ تَقْتُلَ نفسَك فِي العَمَلِ.

٦. أَنْ تَأْكُلَ نَفْسَكَ لأَمْرٍ مَا قَلَقًا وتَفْكيرًا.

٧. أن تتَحَسَّر عَلَى أَمْرٍ مَضَى.

٨. أَنْ تُقَلِّلَ من قَدْرِ ذاتِكَ وتُجَرِّئَ عَلَيْكَ الآخَرِينَ.

٩. أَنْ تَعيشَ تابِعًا، لَا تُعَبِّرُ عَنْ شُعورِكَ، وَلَا تُبْدِي رأيَكَ.

١٠. مُخالَطَةُ الأَشْخاصِ الخطأ.

١١. البُخْلُ عَلى نفسك

١٢. أَنْ لَا تُهَـذِّبَ أفكـارَك، وَلَا تَسْعَـى لامتلاكِ أفكارٍ جيِّدةٍ.



أخطاء يجب تجنبها !



أَنْ تتقمّصَ دوْرَ الضّحيّة،
وتَعْتقِدُ أنّكَ قليلُ الحظ



أَنْ يُؤثّرَ فيكَ تَجْريحُ مَنْ
حوْلك، ويَفُتُّ في عَضُدِكَ



أَنْ تُقصّرَ في أداءِ واجباتكَ
تِجاهَ أسْرتكَ ووالديْكَ



أَنْ تقْتُلَ نفسك
في العَمَلِ



أَنْ تأْكُلَ نفْسكَ لأمْرٍ
مَا قَلَقًا وتفْكيرًا

تحسُّرك علَى
أمْرٍ مضَى



أَنْ تُقلّلَ من قَدْرِ ذاتكَ
وتُجرّئَ عليْكَ الآخرينَ



أَنْ تعيشَ تابعًا،
لَا تُبْدي رأيَكَ



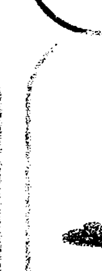
أَنْ تنْتظرَ التّشْجيعَ من
الآخرينَ؛ لكي تَتقدّمَ



مُخالطةُ
الأشْخاصِ الخطأ



البُخْلُ على
النّفْسِ



أَنْ لَا تُهذّبَ أفكارَك، ولَا
تسْعَى لأفكارٍ جيّدة

أخطاء
يجب
تجنبها!

البَرْنَامَجُ اليَوْمِيُّ للسَّعادةِ*

كبِّر دماغك

إذَا صَحَـوْتَ مِـن نَوْمِـكَ، غَسَلْتَ وَجْهَكَ وأَفْطَـرْتَ، وإنِّي لأتمنَّى أَنْ يكونَ لكـلِّ إنسـانٍ فَطُـورٌ رُوحيٌّ، يهتَمُّ بالمحافظَة عَلَيْه قَدْرَ اهْتمامه بالفَطورِ المَعديِّ؛ فلَيْسَت الرُّوحُ أقَلَّ شَأنًا مِـن المَعدَة، فلمَـاذَا نحافظُ عَلَـى مَطَالب المَعـدَة، ونَحْفلُ بها، وَلَا نَحْفلُ بمطالِبِ الرُّوحِ؟!

إنَّ فُطورَكَ كُلَّ يـوم يَزيدُ جِسْمَك قُـوَّةً، وَفُطـورَكَ الرُّوحـيَّ يزيدُكَ قُوَّةً وَسَعـادَةً. وَنَجاحُكَ في الحَيَاة اليَوْميَّـة وَسَعادَتُكَ فيهَـا يَتوقَّفانِ عَلَـى هَـذَا الغـذَاء الرُّوحـيِّ؛ لأَنَّ السَّعـادَةَ تَعْتَمِـدُ عَلَـى إرادتـكَ، وموقـفِ عَقْلـكَ أَكْثَرَ ممَّـا تَعْتَمدُ عَلَـى الحوادث نَفْسهَـا؛ فيجبُ أَنْ نُعَدِّلَ أَنْفُسَنَا حَسْبَ الأَحْداث الَّتي تحدُثُ كُلَّ يَوْم؛ لِنُبْعِدَ عنَّا الشَّقاءَ.

وإنَّ إرادَتـي تَسْتَطيـعُ أَنْ تُبعِـدَ التَّسمُّمَـات الَّتـي تُسَمِّمُهَا الأفكارُ للعَقْـلِ، وَالإرادةُ هِــيَ الَّتــي تَسْتَطيـعُ - أيضًـا - أَنْ تَضَعَ حدًّا للخَوْفِ، ولهَيَاجِ الأَعْصابِ اللَّذَيْنِ



يُضايقَانِ الإنسانَ.

والإرادةُ هـيَ الَّتي تَسْتَطيعُ أَنْ تُوقِفَ الغَضَبَ، وتَضَعَ حَدًّا للكِبْرِ، وَالإرادةُ هِيَ الَّتي تُلَطِّفُ السُّلُوكَ مَعَ الَّذينَ تُعامِلُهم، وتَقضي عَلَى الخلافاتِ الَّتي بَيْنَكَ وبينَ عُملائِكَ؛ فإِذَا الَّذي بَيْنَكَ وبينهم صداقةٌ حَميمةٌ.

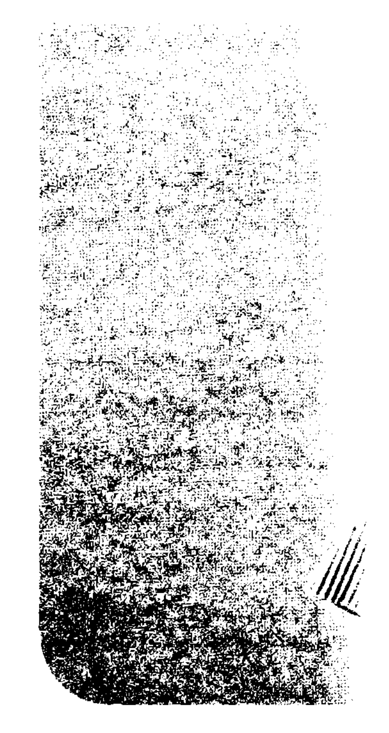
ورُوحُكَ القويَّةُ الَّتي تُغَذِّيها دائمًا بالسَّوائلِ الرُّوحيَّةِ هي الَّتي تمنعُكَ مِن غِشِّ النَّاس وخِداعِهِمْ، ورُوحُكَ الصَّحيحَةُ هي الَّتي تَتَناغَمُ مَعَ مُعامَلاتِ النَّاسِ؛ فتُسْعِدُهُم وتُسْعِـدُ نفسَكَ، وَهِيَ الَّتي تَجْعَلُ حياتَـكَ مَعَ أُسْرَتِكَ وجيرَانِكَ وعُمَلائِكَ ناعِمَةً لَطيفَـةً، كأَنَّها المَاكِينَةُ المُزَيَّتَةُ، وَبِدونِهَا تَكونُ ماكينةً جَعْجَاعةً؛ لأَنَّها مِن غَيرِ زَيْتٍ.

ومِن هَذَا الغِذاءِ الرُّوحيِّ صَرْفُكَ كُلَّ يوم نحوَ نِصْفِ ساعَةٍ في آخرِ اليوم، تُحاسِبُ فيهـا نَفْسَكَ: مـاذا صَنَعْتَ؟ وكَيْفَ تَتَجَنَّبُ الأغْلاطَ الَّتي كانتْ؟

إنَّ كَثيريـنَ مَغْمُـورُونَ إمَّـا بالعمـلِ المتواصـلِ في جَمْعِ العِلْـمِ أَوْ جمعِ المالِ، ولكنَّهم مَعَ ذَلكَ عَبيدُ مَطَامِعِهِم، وخيرٌ مـِن ذَلكَ كُلِّه أَنْ يتفرَّغُـوا بَعْضَ الوقتِ إِلَى أَنْفُسِهِمْ؛ فَذَلِكَ يضمَنُ لَهُمْ سعادةً أَكْثَرَ مِن عَمَلِهِمْ ومالِهِمْ.

إنَّ سُكُـونَ الإنْسـانِ إِلَى نَفْسِـهِ غـذاءٌ رُوحـيٌّ، خَيْرٌ مِن العَمَلِ المتواصِلِ، وخيرٌ مِن جمْعِ المالِ.

وهـذا الغِذَاءُ الرُّوحيُّ إِذا تَغَذَّيْتَهُ صباحَ



مَسـاءَ حَمَلَكَ عَلَـى أنْ تعفُوَ عَنْ المُسـيء، وأنْ تَنْظُـرَ إلَى إساءته، كأنَّها نَتيجَةٌ طبيعيَّةٌ لبيئته وحالَته، وتُقَدِّرَ أنَّك لو كُنْتَ مكانَهُ، لَكَ مزاجُهُ، ولَكَ بيئَتُهُ لفَعَلْتَ فَعْلَتَهُ.

والغـذاءُ الرّوحـيُّ يُخَفِّفُ من مَطامعك، ويَجعلُك تَرضَى عمَّا حدَثَ في يَوْمـكَ في مَأكَلـكَ ومَشْرَبـك وعَمَلكَ، ومـا قابلْتَ منْ أُناس، وَيَجعلُكَ تَخْتَـمُ يَوْمَـكَ عنْدَ محاسبتِهَا بأنَّهُ كَانَ يومًا سعيـدًا، يُضافُ إلَى حَلْقة الْحَيَاة السَّعيدة.

ويُخْطـئُ مَنْ ظَـنَّ أنَّ المالَ وَحْدَهُ يسبِّـبُ السَّعادَةَ؛ فإنْ كَـانَ المالُ عاملًا مـن عَوامِلِ السَّعادَةِ يُسـاوي عَشْـرَةً في المْائَة؛ فالحالَـةُ النَّفْسيَّةُ تُسَبِّبُ مـن السَّعادة التِّسعينَ في المائـة الباقيَة، وكَمْ منَ النّاسِ نَراهم يَجِدُّونَ وراءَ الرِّبْح، وَقَـدْ بَلَغُوا منْهُ مَبْلَغًا عَظيمًا، ومع ذَلِكَ هُمْ أشْقِياءُ برُوحِهِمْ ونَفْسِهِم.

ويَحْكُـونَ أنَّ سُلَيْمـانَ - عَلَيْـه السَّـلامُ - أُوتيَتْ لَهُ كُنُـوزُ الأرْض، وبُنيَتْ لَـهُ قصورٌ فَخْمَةٌ، وَمَـعَ ذَلِكَ كَتَبَ يقولُ: "إنَّ هَذَا كلَّـه عَبَثٌ، وَلَا قِيمَةَ إلَّا بسعادةِ الرُّوحِ".

ورُبّما كَانَ قلبُ الطِّفْلِ أَسْعَدَ حالًا منْ كَثير من النّاس؛ فأنَّهُ يَبْتَهِجُ لِطُلُوعِ الشَّمسِ، وَيَبْتَهِجُ للُعَبِه الصَّغيرة يَلْعَبُ بهَـا، وَيَبْتَهِجُ للألْعاب الرِّياضيَّة، ويَعْجَبُ من الطَّيْر تَطيرُ في السَّمَـاء، ويَفْرَحُ للمَنَاظر الطَّبيعيَّة الجَميلَة: مـنْ مَنْظَـر بَحْر، وَمَنْظَر جَبَل، فَـإذَا نَحْنُ كَبرنَا، فَقَدْنـا هَذه العَواطفَ الجَميلَـةَ، وجفَّتْ نُفوسُنَا لِعَدَمِ غذائِهـا، وَإذا حَضَرَتْنَا الوفاةُ، تَبَيَّنَ لَنا: أنَّنَا كنَّا نعيشُ في أوْهام.

ولا شَـيْءَ يُغَـذِّي الرُّوحَ أحْسَـنَ منَ الحُـبِّ بمَعْنَاهُ الواسـع، فَحُبُّ الخَيْر للنّاسِ، وَحُبُّ المناظِرِ الجَميلَـة، وَحُبُّ إسْعاد النّاسِ مَـا أَمْكَنَ، كُلُّ هَذَا

غذاءٌ.

إنَّ بَعْضَ النّاسِ مُنحُوا من المَلَكَاتِ مَا يَجدُونَ مَعَهُ في كُلِّ شَيْءٍ غذاءً لروحهِمْ، في الزَّهْرِ ونَضْرَتهِ، وَالماءِ وجَرَيَانه، وَالشَّمْسِ وَضُحاها، وَالقَمَرِ إذَا تَلَاها، وَالنَّهارِ إذَا جَلَّاها، وَاللّيْلِ إذَا يَغْشاها.

وَبَعْضُ النّاسِ يَرَى أنَّ هَذَا خيالٌ فاسدٌ، لا يُهِمُّهُم إلَّا المالُ وجَمْعُهُ، أَوِ الشَّهَواتُ وإرْوَاؤُهَا، أولئكَ قَدْ عَمِيَتْ قلوبُهُم، كَمَا عَمِيَتْ في بَعْضِ النّاسِ أبْصارُهُمْ.

إنَّ الحَيَاةَ الرُّوحيَّةَ تَجْعَلُ لكُلِّ شَيْءٍ طَعْمًا جديدًا، غيرَ طَعْمه المادّيِّ، فتَجْعَلُ للعِلْمِ طَعْمًا، ولِلْمَناظِرِ طَعْمًا، ولِلْعَواطِفِ طَعْمًا، لا يُدْرِكُهُ إلَّا مَنْ ذَاقَهُ.

وَهُوَ بِهَذَا الطَّعمِ يَجدُ في الوَحْدةِ أَحْيَانًا لَذَّةً، قَدْ لَا تَقلُّ عَنْ لذَّةِ الاجْتماعِ بِالنّاسِ؛ لأنّ نَفْسَهُ الرُّوحَانيَّةُ ليسَتْ فارغةً فراغَ النَّفْسِ المادِّيَّةِ.

ومِنَ الأَسَفِ، أنَّ العالَمَ اليومَ قَدْ كَسَبَ كَثيرًا بمُخْتَرَعاتِه وَصناعاته، ولكِنَّه – أَيْضًا – خَسرَ كَثيرًا في رُوحانيَّتِه وَمَعْنَويّاته، وَلَوْ رَقَى قليلًا في روحانيَّته، مَا كَانَ هَذَا الصِّراعُ العَنيفُ بَيْنَ الأُمَمِ، وَلَا كَانَتْ حُروبٌ قاسيَةٌ، وَلَا قنابلُ ذَرِيَّةٌ غاشِمَةٌ.

إنَّ العالمَ لَا يصحُّ إلَّا إذَا تَعادَلَتْ فيه يَدُهُ وقلبُهُ وَعَقْلُهُ، فَإذَا اخْتَلَّ تَوازنُهُ فيهَا، زادَ شَقاؤهُ، وَهُوَ اليَوْمَ صَنَاعُ اليدَيْنِ، قَوِيُّ العَقْلِ، ضَعيفُ القَلْبِ، وَهَذَا مَا سبَّبَ شَقاءَهُ، وَلَيْسَ لَهُ علاجٌ، إلَّا أنْ يَبْحَثَ عَنْ مَنهَجٍ تَتَعَادَلُ بِهِ هَذهِ القُوَى الثلاثُ، ثُمَّ يَسيرُ عَلَيْه.

* مقال لأحمد أمين

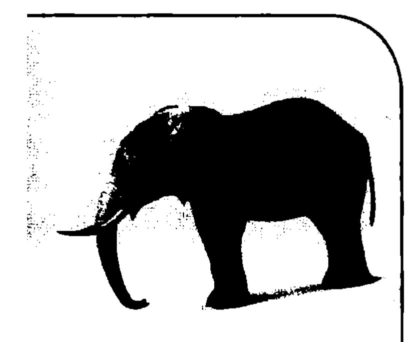
الانْحِيازُ التَّأْكيدِيُّ!

كبَر دماغك

- قَديمًا، قالَ الإمامُ الشّافعيُّ، رَحِمَهُ الله:

عَيْنُ الرِّضا عَنْ كُلِّ عَيْبٍ كَليلَةٌ.. ..ولَكِنَّ عَيْنَ السُّخْطِ تُبْدي المساويا

- وَقالوا في المثَلِ الشَّعْبِيِّ: إنْ حبَّتَك العين ما ضامَك الدَّهْر!
- وَهُناكَ مَثَلٌ آخَرُ شَهيرٌ، قيلَ فيه: "عَنْزٌ وَلَوْ طارَتْ!"... يُؤَكِّدُ تَعَصُّبَ البَشَرِ لِما يؤمِنونَ به.



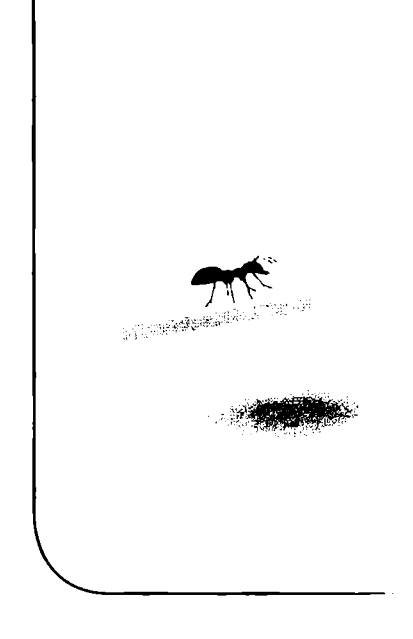
في كتاب (التَّفْكيرُ الواضِحُ) تَحدَّثَ المؤلِّفُ عمّا يُسمّى بالانْحِيازِ التَّأكيديِّ (Confirmation Bias) وَفِكْرَتُهُ: أنَّ الأشْخاصَ في هذا الانْحِيازِ يَجْتَهِدونَ في الجَمْعِ الانْتِقائيِّ للأدلّةِ التي تَدْعَمُ مايُؤْمِنونَ به، وتَجاهُلِ أوْ رَفْضِ الأدِلّةِ التي تُعارِضُ قَناعاتِهِمْ!

وَمَرَدُّ هَذا - وَبِحَسَبِ النَّظَرِيَّةِ الأقْوى في تَفْسيرِ هَذا الانْحِيازِ - أنَّ أفْكارَنا وَمُعْتَقَداتِنا تَسْتَنِدُ غالِبًا إلى الاهْتِمامِ والإيمانِ

بالمَعْلومات التي تَدْعَمُ أفْكارَنا؛ فَأَنْتَ تَبْحَثُ عَنِ البراهينِ التي تُؤَكِّدُ اعْتقاداتكَ لأَنَّكَ لاتُريدُ أنْ تَبْدُوَ على غَيْرِ صَواب، وَرُبَّما هَذا يَجْعَلُكَ تَظْهَرُ بِصورَةِ غَيْرِ الذَّكيِّ! وَمِنْ ثَمَّ يَنْتَهي بكَ الأَمْرُ إلى البَحْثِ عَنْ مَعْلوماتٍ تُؤَكِّدُ ما تؤمِنُ بِهِ مُسَبقًا.

وَهُناكَ نَظريَّةٌ بَديلَةٌ للانْحيازِ التَّأكيديِّ، فَسَبَبُ الانْحياز، وفقًا لَها: لَيْسَ لأَنَّنا فَقَطْ نُصَدِّقُ ما نُريدُ تَصْديقَهُ، بَلْ لأَنَّنا لا نَسْأَلُ الأَسْئِلَةَ الصَّحيحَةَ بِشَأْنِ المَعْلوماتِ الجَديدَةِ، أَوْ بِشَأْنِ مُعْتَقَداتنا نَحْنُ!

وَثمَّةَ نَظريَّة أُخْرى تَجْعَلُ مِنْ تَجَنُّب الأَلَم سَبَبًا في هَذا الانْحيازِ؛ فَفي دراسَة، عُرِضَ على المشارِكينَ بُرْهانًا يُخالِفُ اعْتقاداتِهِم السِّياسيَّةَ، نَشَطَتْ أَجْزاءٌ مِنْ أَدْمِغَتِهِم كَما تَنْشَطُ عادَةً عِنْدَ وُجود آلام جَسَديَّة! أيْ أَنَّ كَوْنَ الإنْسانِ مُخْطِئًا يَجْعَلُهُ يَتَأَلَّمُ جَسَديًّا!



كُلُّنا مُصابونَ بالانْحيازِ التَّأكيديِّ، أَوْ نُصابُ بِهِ أَحْيانًا، ونَميلُ لِتَفْضيلِ المَعْلوماتِ التي تُؤَكِّدُ أَفْكارَنا المسبقَةَ وَافْتِراضاتِنا، بِغَضِّ النَّظَرِ عَنْ صِحَّةِ هَذه المَعْلومات؛ لذا مِنَ النُّضْجِ الوَعْيُ بِهَذا وَالإقْرارُ بِه، فَهَذا يُساعِدُنا عَلى التَّعامُلِ مَع هَذا التَّحَيُّزِ بِطَريقَةٍ واعيَةٍ رُبَّما تَنْتَهي بِنا إلى التَّخَلُّصِ مِنْهُ!

يَقولُ مايكل شيرمر: يُصَدِّقُ الأَذْكياءُ الأَشْياءَ الغَريبَةَ؛ لأَنَّ لَدَيْهِمْ مَهارات في الدِّفاعِ عَنِ المعتَقَداتِ التي تَوَصَّلوا إِلَيْها

بِأَسْبابٍ غَيْرِ مَنْطِقِيَّةٍ، تَأَمَّل فِي هَذِهِ الأَمْثِلَة!

- عِنْدَما تَكونُ الزَّوْجَةُ راضِيَةً عَنْ زَوْجِها؛ تَجِدُها تَسْتَحْضِرُ مَزاياهُ وَجَميلَ صِفاتِه، وَعِنْدَما تَتَوَتَّرُ العَلاقَةُ تَنْظُرُ إِلَيْهِ عَلى أَنَّه بِلا مَزايا، وَتَبْدَأُ تَحْشُدُ زَلاتِه وَتَسْتَحْضِرُ عُيوبَه؛ وَمَعَ هَذا فَإِنَّ كُلَّ ما يَظْهَرُ فَجْأَةً هُوَ عُيوبٌ! لاحِظوا هُوَ الشَّخْصُ السّابِقُ نَفْسُه، لَكِنَّ نَظْرَتَها تِجاهَ زَوْجِها تَغَيَّرَتْ بِسَبَبِ مَشاعِرِها.
- أَحَدُهُمْ يُعادي نادِيًا ما، وَيَزْعُمُ أَنَّه مُحابَى مِنَ قِبَلِ التَّحْكيم، فَكُلُّ ما يَفْعَلُهُ أَنْ يَحْشُدَ لَقَطاتٍ خَلالَ سَنَواتٍ يُثْبِتُ فيها صِحَّةَ رَأْيِه! رُغْمَ أَنَّ هَذا النّادي ظُلِمَ كَثيرًا!
- جِهَةٌ مُعَيَّنَةٌ تُعادي دَوْلَةً أَوْ أَشْخاصًا، فَتُحَرِّكَ الكُتّابَ لِرَصْدِ الأَخْطاءِ وَبَثِّ الهِناتِ وَتَضْخيمِها!
- إِذا سَمِعْنا قالَةَ سُوءٍ فِي شَخْصٍ لا نُحِبُّه، أَوْ نَغارُ مِنْهُ؛ فَإِنَّنا نَميلُ إِلى تَصْديقِها، وَنُسارِعُ فِي إِطْلاقِ أَحْكامٍ سَيِّئَةٍ قاطِعَة، وَإِذا سَمِعْنَا الحَديثَ نَفْسَه عَنْ شَخْصٍ نُحِبُّهُ، فَمِنَ المُرَجَّحِ أَلَّا نُصَدِّقَها!
- إِنْ أَحْبَبْتَ مَدينَةً، وَأَرَدْتَ أَنْ تُقْنِعَ أَحَدًا بِزِيارَتِها؛ تَجِدُكَ تُسَلِّطُ الضَّوْءَ عَلى الأَشْياءِ الإِيجابِيَّةِ فيها، وَتَتَعامى بِشَكْلٍ لاواعٍ عَنِ التَّذْكيرِ بِسَلْبِيّاتِها!
- شَخْصِيَّةٌ مَشْهورَةٌ وَرَمْزٌ لِفِرْقَةٍ أَوْ طائِفَةٍ أَوْ لِجَماعَة، تَجِدُ أَنَّ أَخْطاءَهُ وَتَناقُضاتِه عِنْدَ أَتْباعِه مُبَرَّرَةٌ ، بَلْ إِنَّهم يَبْذُلونَ جُهْدًا كَبيرًا فِي شَرْعَنَتِها ، وَلَوْ بَدَرَ رُبُعُها مِنْ أَحَدِ الخُصومِ لَعادَ شَيْطانًا مَّريدًا!

- قَناةٌ لَها تَوَجُّهٌ مُعَيَّنٌ، وَتُريدُ أنْ تُرَوِّجَ لَه، فَتَبْدَأُ في تَوْجيهِ بَرامِجَ خاصَّة، وَمُسَلْسَلاتٍ خاصَّة، وَتَسْتَضيفُ ضُيوفًا مُعَيَّنينَ لِكَيْ يُرَوِّجوا لتَوَجُّهها!
- فَقيهٌ يَميلُ لِرَأْيٍ فِقْهِيٍّ مُعَيَّنٍ، تَجِدُهُ يُرَكِّزُ على الأدِلَّةِ التي تَدْعَمُ ما يَميلُ إليْهِ دونَ أيِّ إشارَةٍ لأدِلَّةِ المخالفينَ!
- أحَدُهُمْ كانَ مِنْ مُؤَيِّدي قَرارٍ حُكُوميٍّ ما، وَكانَ لا يَفْتَأُ يُذَكِّرُ بإيجابيّاته، وَعِنْدَما تَحَوَّلَتِ الأُمورُ، وَغُيِّرَ القَرارُ نَكَصَ عَلى عَقِبَيْه، وَبَدَأ يَحْشُدُ كُلَّ ما يُشَوِّهُ القَرارَ الأوَّلَ وَيَدْعَمَ القَرارَ الجَديدَ!

تَقولُ هَذا مجاجُ النَّحْلِ تَمْدَحُهُ

وَإنْ ذَمَمْتَ قُلْتَ: قَيءُ الزَّنابيرِ

وَقَديمًا مارَسَ هَذِهِ المغالَطَةَ الفِكْرِيَّةَ قَوْمُ عادٍ ﴿فَلَمَّا رَأَوْهُ عَارِضًا مُّسْتَقْبِلَ أَوْدِيَتِهِمْ قَالُوا هَٰذَا عَارِضٌ مُّمْطِرُنَا ۚ بَلْ هُوَ مَا اسْتَعْجَلْتُم بِهِ ۖ رِيحٌ فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ عِنْدَما جَزَموا بِأنَّ السَّحابَ هُوَ غَيْثٌ قَدْ أتاهُمْ يَحيونَ بهِ! وكانَتِ الحَقيقَةُ الموجِعَةُ أنَّهُ عَذابٌ مِنَ اللهِ!

وَلِلتَّخَلُّصِ مِنْ هَذِهِ المغالَطَةِ الفِكْرِيَّة، عَلَيْنا:

- أنْ نَكونَ أكْثَرَ إنْصافًا وَأكْثَرَ مَوْضوعيَّة ﴿اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ﴾ فَمِنْ كَمالِ الشَّخْصيَّةِ التَّحَرُّرِ مِن الأنا وَالانْفِكاكِ مِنْ سَطْوَةِ العاطِفَةِ.

- وَكَذَلكَ تَعْويدُ النَّفْسِ عَلى التَّرَوّي وَتَقْليبِ الأمورِ وَزراعَةِ شَكٍّ فِي بَعْضِ تَوَجُّهاتِنا عَبْرَ المزيدِ مِنَ الجُهْدِ مِنَ التَّفْكيرِ وَمُراجَعَةِ الحَقائق.
- وَمِنْ وَسائلِ التَّحَرُّرِ مِنَ الانْحيازِ التَّأْكيديِّ أنْ تَتَّسِعَ الصّدورُ لِسَماعِ ما يُخالِفُ تَوَجُّهاتِنا أوْ ما تَعَوَّدْنا عليها أوْ تُحَرِّكُنا نَحْوَهُ عَواطِفَنا، وَأنْ نَنْفَتِحَ عَلى المخالِفينَ أشْخاصًا وَحَتّى ثَقافاتٍ جَديدَةٍ.
- دائمًا تَأَمَّلْ فِي وجْهاتِ نَظَرِكَ، هَلْ قَلَّبْتَ الأمورَ؟ هَلْ نَظَرْتَ مَنْ كافَّةِ الزَّوايا؟، جرِّبْ فِي قَرارِكَ القادمِ وَأحْكامِكَ المسْتَقْبَليَّةِ أنْ تَتَحَرَّرَ مِن انْحيازِ العاطِفَةِ، وَأنْ تَتَعامَلَ بِمَوْضوعيَّةٍ فَفهمُكَ لآراءٍ مُعارِضَةٍ لكَ يُساعِدُكَ عَلى تَكْوينِ رَأْيٍ أَكْثَرَ نُضْجًا.
- جرِّبْ أنْ تَسْتَخْدِمَ اسْتراتيجيَّةَ "مُحامي الشَّيْطانِ"، فَلَوْ وَجَدْتَ نَفْسَكَ مُنْحازًا وَبِشَكْلٍ كَبيرٍ نَحْوَ قَرارٍ مُعَيَّنٍ، حَرِّضْ عَقْلَكَ عَلى إيجادِ أسْبابٍ تَدْعوكَ لِعَدَمِ اتِّخاذِه؛ وَالهَدَفُ مِنْ هَذا لَيْسَ ارْبـاكَ العَقْلِ، بَلْ للْوُقوفِ عَلى جَميعِ الجَوانِبِ وَاسْتحضارِ ما غَيَّبَتْهُ العاطِفَةُ، وَحَتّى لَو اتَّخَذْنا القَرارَ فَلَنْ نَكونَ عُرْضَةً لِحُضورِ مُفاجآتٍ مُزْعِجَةٍ!

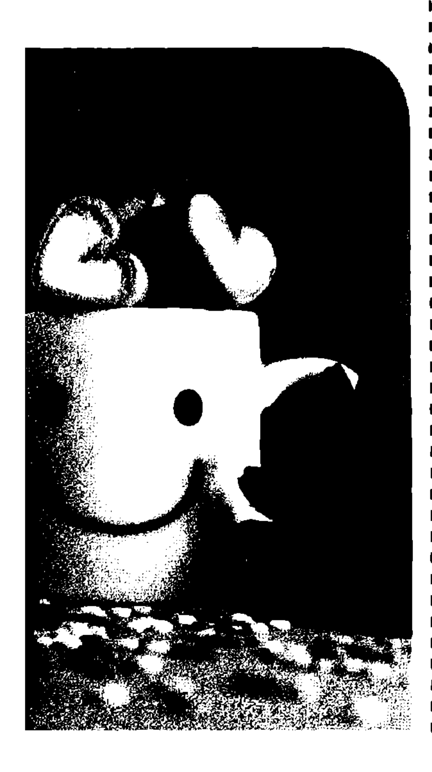

الانْحِيازُ التَّأْكيدِيُّ!

لحب حقيقي للذات!

كبر دماغك

تحـدثَ الكثيرون عـن أهميةِ حب الـذات وتقديرهـا، ولكـن هناك بعضـ السلوكيـات والأفكـار التي يمارسها ويعتنقها البعض، والتي تشكلُ تهديـدًا كبيرًا لحياتهم من كونها تدمرُ التقدير الذاتي، تأمل فيهـا وإن كنـت متورطـا فيها أو بعضها فتجنبها مباشرة:

١. نَقْـدُ الـذات المُسْتَمـرُ: لَا تكُـنْ قاسيًـا عَلَـى نَفْسـك، فَجَميعُ البَشَـر مُعَرَّضُـونَ للخطأ، وَلَا يُوَجدُ فِي العـالم كلّه مَنْ يُمْكنُ أَنْ تمنحَـهُ لَقَـبَ الشَّخْصيَّـة المثاليَّـة فِي كُـلِّ شَـيْء، فَهُـوَ وإنْ كَـانَ يُحسنُ هُنَـا، يُخْطئُ هُنَاك، هَكَـذَا خَلَقَنَا الله؛ لذا لَا تُبَالِغ بالقَسْـوة عَلَى نَفْسك. لَا أَقْصـدُ مـنْ كَلامـي هُنَـا الابْتعادَ عَـنْ محاسبة النَّفْس، فحسَـابُ النَّفْـس حسـابًـا رقيقًـا من الأُمـور المُهمَّة الَّتي تُساعدُنَـا عَلَـى السَّيْرِ عَلَـى الطَّريـق الصَّحيـح، ولكنْ مَا أَعْنيه هُـوَ عَدَمُ المبَالَغَة بتَكْبير الخطـأ، وإظْهاره عَلَى أَنَّهُ غيرُ قابلٍ للإصْلاح. فَالمطْلوبُ بعدَ



أَنْ تَسْتَرْجِعَ الخَطأَ الَّـذي قُمْتَ به أَنْ تُؤكّدَ لنَفْسـكَ أَنَّكَ تَعَلَّمْتَ من خَطَئِكَ، وأَنَّك سَتَتَصَرَّفُ عَلى نَحْوٍ أفضلَ في المَرَّة القادمَة.

٢. **تَصْديقُ آرَاء الآخَرينَ السَّلْبيّة:** اعتـادَ الناسُ مُنْذُ الأَزَلِ أَنْ يَتَحَدَّثَ بَعْضُهُـمْ عَـنْ بَعْضٍ سَلْبًا وإيجابًـا. وعلى الرَّغْـم مِـنْ أَنَّ سَماعَكَ لأحَدهِـمْ وَهُـوَ يَتَحَدَّثُ عَنْـكَ بأسْلوب سَلْبيٍّ، لا بُـدَّ وأَنْ يُثيرَ ضيقَكَ إلَى حَـدٍّ مـا؛ فَإِنَّ ذَلكَ الحديثَ لَا يجبُ أَنْ ينـالَ منك ويعطلك؛ فَلَوْ سَمِعْتَ أحدَهُمْ يَصِفُكَ بالكَسَلِ، أَوْ بأَنَّك لَا تَصْلُحُ للقيام بعَمَلٍ مُعَيّنٍ، فَهَـذا لا يَعْني بالضَّرورَة أَنَّهُ مُحقٌّ بكلامه، ويبقى مجردَ رأيٍ؛ حَاوِلْ أَنْ تَسْتَمِـعَ لانْتقادات الآخَرينَ بطَريقَة إيجابيَّة تُساعدُكَ عَلَى تَعْديلِ مَا يَحْتاجُ لتَعْديلٍ، وتَجَاهَلْ مَا يَسْتَحقُّ التَّجاهُلَ.

٣. **التـرْكيـزُ عَلَـى مَـا لَيْسَ لَدَيْكَ:** لَا يُمكنُ لأحَـد أَنْ يَحْصُلَ عَلَى كُلِّ مَا يُريـدُهُ في الحَيـاة؛ وَالتَّركيـزُ عَلَى مَا لَا تَمْلـكُ يُعتَـبرُ مَضْيَعَةً للوَقْـت وَالجُهْد؛ لـذا فبَدَلًا من هَذَا حَـاوِلْ أَنْ تُركِّزَ عَلَى مَـا لَدَيْـكَ لتَحْفيـز الشُّعـور بالامْتنان وَالشُّكْر لله الَّذي وَهَبَكَ كُلَّ هَذه النِّعَم، وقَـدْ تَتَفاجَأُ عنْدَمَا تَعْلَمُ أَنَّهُ مَهْمَا بَدَتْ حَياتُكَ مُتْعبَةً في نَظَرِكَ؛ هُناكَ في مَكانٍ مَا مَنْ يَتَمَنَّى الحُصولَ عَلَى شَيْءٍ واحدٍ مِـنَ الأَشْياء الَّتـي لَدَيْـكَ، فالجميعُ لَا يُمْكنُهُم الحُصولَ عَلَى كُلِّ مَا يُريدونَ.



٤. **عَـدَمُ الاهتمـام بالنَّفْـس:** لَا دَاعِـيَ لتَنْبيهِـكَ علـى أَنَّ التعـوُّدَ عَلَـى عَـدَم اعْتبار احْتياجاتكَ منْ ضمْن أَوْلَويّاتكَ يُعتَـبرُ مِـن ظلْـم النفـس؛ لمَـاذا تُعَـوِّدُ نَفْسَـكَ عَلَـى وَضْع احْتياجـات عائلتكِ

وَأَصْدِقَائِــكَ ضِمْنَ أَهَمِّ أَوْلَوِياتِك، بَيْنَمَا تَكُــونُ احْتِياجاتُكَ الخاصَّةُ فِي آخِــرِ القائِمــةِ إِنْ وُجِدَتْ أَصْــلاً؟! لا يُنْكِرُ أَنَّ التَّضْحِيَــةَ وَالشُّعورَ بالمَسْؤولِيَّــةِ مِنَ الأُمورِ الَّتي يَجِبُ الاهْتِمامُ بِهَا، لكِنَّ الاسْتِمْرارَ بِوَضْعِ نَفسِــكَ فِي آخِرِ القائِمَةِ سَيَجْعَلُكَ شَيْئًا فشيئًا غَيْرَ قادِرٍ عَلَى العَطاءِ، وذَلِــكَ لِنُضُوبِ طاقَتِكَ؛ لذا تَعَوَّدْ عَلَى الاهْتِمــامِ بِنَفْسِكَ، فهذا لَيْسَ أَنانِيَّةً،بل سببًا لاستمرارِ العطاء .

٥. قضاء الوقت مع الشخص الخطأ: هَلْ سَبَقَ لَــكَ أَنْ تَساءَلْتَ: لِمَاذَا غالبِيَّــةُ أَصْدِقــاءِ الشَّخْصِ النّاجِحِ يَكونــونَ مِنَ النّاجِحِــينَ أَيْضًا؟ السَّبَــبُ فِي هَذَا أَنَّ هُناكَ مَــنْ يَعْتَقِدُ أَنَّ المَرْءَ مَا هُــوَ إِلَّا خَليطٌ لأَكْثَرِ خَمْسَــةِ أَشْخاصٍ يَتَعامَلُ مَعَهُمْ فِي حَياتِه؛ لِــذا احْرِصْ عَلَى أَنْ تَكونَ دائِرةُ مَعارِفِكَ صِحيَّةً تُسْهِمُ بِرَفْعِكَ لِلأَعْلَى، وَلَيْسَ بِسَحْبِكَ لِلأَسْفَلِ مِن خلالِ التَّرْكيزِ عَلَى سَلْبِيّاتِــكَ، الاسْتِمْرارُ بالتَّعامُلِ مَعَ الشَّخْصِ الخطأِ سَيُؤَدِّي لخفضِ قدرِك ،و لِسَحْبِ فَرْحَتِكَ، وَحَجْبِ طُموحاتِكَ الَّتِي تَتَمَنَّى تَحْقيقَها.

٦. القلق الزائد: يُعَدُّ القَلَقُ مِن المَداخِلِ المُهِمَّةِ لِلْعَديدِ من الأَمْراضِ. فِي حَــالِ كَانَتْ مشاكِلُــكَ قابِلَةً لِلْحَلِّ، فَاعْلَمْ أَنَّــهُ لا تُوجَدُ حاجَةٌ لِقلقِكَ، فَكُــلُّ شَيْءٍ سَيَكونُ عَلَى مَا يُرَامُ، وَلَوْ كَانَتْ مَشاكِلُكَ غيرَ قابِلَةٍ لِلْحَلِّ، فاعْلَــمْ أَنَّ قلقَــكَ لَــنْ يُغَيِّــرَ شَيْئًا، بَلْ العَكْــسُ، سَيَزِيدُ مِــنْ ضِيقِكَ، ويَحْجُبُ عَنْكَ أَيَّ جانِبٍ يُمْكِنُ أَنْ يُشعِرَكَ وَلَوْ بِقَليلٍ مِنَ السَّعادَةِ.

٧. محاولة شراء السعادة: يُمْكِنُكَ شِراءُ سَيّارةِ آخِــرِ إِصْدارٍ، وَالسَّفَرُ لِقَضاءِ بِضْعَةِ أَيَّامٍ فِي أَجْمَلِ بِقَاعِ الأَرْضِ، وأَنْ تَسْكُنَ أَفْخَمَ القُصورِ، وَمَعَ كُلِّ هَذَا لَا تَشْعُرُ بالسَّعادَةِ! السَّبَبُ يَعُودُ إِلى أَنَّ مَصادِرَ السَّعادَةِ الحَقيقِيَّةِ فِي العالَمِ غالِبًا مَا تَكونُ مَجَّانِيَّةً كالضَّحِك وَالحُبِّ وَالحَنانِ ومــا شابَهَ؛ لِــذَا لا تُحــاوِلْ أَنْ تَسْعَى لِشِــراءِ السَّعادَةِ، فَهِــيَ بِمُتَناوَلِ يَدَيْكَ.


هل تحب ذاتك؟

إنها حياة رائعة !

كبْر دماغك



فِي الفيلم الشَّهير "إنَّها حَياةٌ رائعَةٌ" It's a wonderful Life وَالـذي كَانَ بَطَلُهُ الممثِّل المشهورَ "جيمي سيتورات" James Stewart، وَالذي يُمَثِّلُ شَخْصيَّةَ رَجُل يَعيشُ حَيَاةً مُسْتَقِرَّةً مادِّيًّا وَاجْتماعيًّا، لَا ثَمَّةَ مُنَغِّصٌ وَلَا مُعَكِّرٌ لَها، إلَّا أَنَّ الأيّامَ لَا تَدَعُ طَبْعَهَا فِي النَّيْلِ مِنَ البَشَرِ، وَعَضِّهِمْ بأنياب حادَّة فِي مَرْحَلَة ما، حَيْثُ واجهَتْهُ مَشاكلُ ماليَّةٌ نَاءَ بحملها، فَقَدْ هدَّدَتْه تلْكَ الأزْمَةُ الماليَّةُ بضَياع مُدَّخَرَاته؛ ممَّا يَعْنِي أَنَّهُ سَيَعيشُ خاويًا مُعْدمًا.

وفِي لَحْظَةِ ضَعْفٍ شَديد، وَيَأْس رَهيبٍ انْحازَ للْقَرارِ الأَسْوَأ فِي الحَيَاة، إلَّا وَهُوَ الانْتحارُ.

فَقَدْ رَأَى أَنَّ قيمَتَهُ لَدَى أُسْرَته وَهُوَ مَيِّتٌ أَعْلَى بِكَثيرٍ مِن قيمَته وَهُوَ حيٌّ.

وقبلَ اللَّحْظَة الأخيرة يأتيه أحَدُ المقرَّبينَ طالبًا منْهُ القيامَ برِحْلَةٍ

للقُرى المحيطَةِ، وأَقنَعَهُ أَنْ يَجْعَلَهَا مَحطَّتَهُ الأخيرَةَ؛ لِحاجَةٍ في نَفْسِ هَذَا الصَّديق.

وفعْلاً، اقْتَنَعَ، وخلالَ هَذه الرِّحْلَةِ أَرَاهُ هَذَا الصَّديقُ العَديدَ منَ الأشْخاصِ الَّذي صَنَعَ صاحبُنَا فارقًا في حياتِهِمْ عَنْ طَريقِ مُوَاسَاته لبَعْضِهِمْ، ومُسَاعَدَة البَعْضِ ماديًّا في تَجاوُزِ محْنَتِه، أو المساعَدَة عَنْ طَريقِ النُّصْحِ وَالتَّوجيهِ؛ وحدَّثه الصَّديقُ كَيْفَ أَنَّ هَؤلاءِ يَحتَفظونَ لَه بالودِّ وَالتَّقْدير، وَهُمْ كذَلكَ بحاجَةٍ إلَيْه، وبَيَّنَ له كَيْفَ سَتكونُ حالتُهُمْ، لو أَنَّهُ لَمْ يكُنْ مَوْجودًا في الحَياة؟!

والقاعدة الثابتة: أَنَّ الحَياةَ كَرٌّ وفَرٌّ، ومَدٌّ وجَزْرٌ، وإقْبالٌ وإدْبارٌ، وعنْدَمَا تواجِهُنَا أَزْمَةٌ، لَايَعْني هَذَا أَنَّ كُلَّ مَا في الحَيَاة أَصْبَحَ سيِّئًا، هُوَ كُوبٌ ذَهَبَ بَعْضُهُ، وبَقيَ أَكْثَرُهُ، وهَذه إحْدى أَهَمِّ مُعَادَلاتِ السَّعادَة في الحَياة.



وَمِنَ القَوانينِ المهِمَّة: أَنَّ مَا بَقيَ للْبَشَرِ أَكْثَرُ بكَثيرٍ ممَّا فَقَدُوا، وَمَا يَمْتَلكُونَهُ الآنَ أَكْثَرُ بكَثيرٍ ممَّا خَسِرُوا أيًّا كَانَت الخُسارَةُ.

ففَي كُلِّ مَوْقفٍ مُظْلمٍ أَوْجُهٌ مُشْرِقَةٌ، وَمَعَ كُلِّ أَزْمَةٍ هُنَاكَ أَلْفُ فُرْصَة.

وممَّا لاشكَّ عنْدي فيه أَنَّ أَكْبَرَ أَخْطائنَا في حَقِّ أَنْفسنَا هُوَ القَلَقُ، وَالاسْتِسْلامُ للاكتئابِ وَالشُّعورُ بالإحْباط.

فَلَا يَجُرُّكَ إخْفاقٌ وَلَا فَشَلٌ إلَى رفْعِ

الرّايـة البَيْضاءِ؛ فاليَأسُ مَرَضٌ قاتلٌ، وَدَاءٌ وَبيـلٌ، وَوَباءٌ يَفْتِكُ بالنُّفوسِ الضَّعيفَةِ الَّتي لا تُقَاوِمُ، وَنَوائبُ الأيَّامِ لا تَعْرِفُ الرَّحْمَةَ وَلَا الشَّفَقَةَ، فَإذَا مَا ضَعُفْتَ أمامَهَا قَصَمَتْكَ.

يقولُ "بولس سلامة" في مقالٍ جَميلٍ عمَّا علَّمَتْهُ الحياةُ: "عَلَّمَتْني الْحَيَاةُ أنَّ الصَّـبرَ عَلَى المكارهِ، وَالانْتصارَ عَلَى اليَأسِ، وَتَقْوى اللهِ أعْلى دَرَجاتِ النَّصْـرِ بالْحَيَاةِ، بُطُولَةٌ تَحُوزُ أنْبَلَ الجَوائـزِ، فيَسْلَمُ الشَّرَفُ الرَّفيعُ مِنَ الأذَى دونَ إراقَةِ دِماءٍ، فَوْزٌ عَظيمٌ لَا يَخْلُقُ يُتْمًا وَلَا ثُكْلًا وإرْمَالًا.

قَالَ: اللَّيَالي جرَّعَتْني عَلقَمَا

قلتُ: ابْتَسِمْ. وَلَئِنْ جَرعْتَ الْعَلْقَمَا

فَلَعَلَّ غَيْـرَكَ إنْ رَآكَ مُرَنَّمَا

طَرَحَ الْكَآبَةَ جَانبًا وَتَرَنَّمَا

وَعِنْدَمَـا يُزعجُكَ أمْرٌ، فَكُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ السَّيْطَرةُ عَلَى اللَّحْظَةِ الحاليَةِ، فَمَـا بَعْدَهَا مُتَوَقِّـفٌ عَلَيْها؛ فَكُلُّ يـومٍ في حَياتِكَ هُوَ يومٌ مُهَيَّـأٌ لاسْتقْبالِ حَـدَثٍ سارٍّ أَوْ غَيْرِ سـارٍّ، وَلَكِنْ لِلْحَياةِ طَبْعٌ في إهْـداءِ الْمَواجعِ وَالأحزانِ لِلْبَشَرِ لَنْ تَدَعَهُ.

يُقـولُ بهـاء طاهـر: "أَرْجـوكَ لَا تَسْأَلْني اليَوْمَ عَـنِ الحُـزْنِ، سيَأتي في مَوْعِدِهِ، فَدَعْنَا عَلَى الأقلِّ نَنْسَاهُ في هَذِهِ اللَّحْظة".

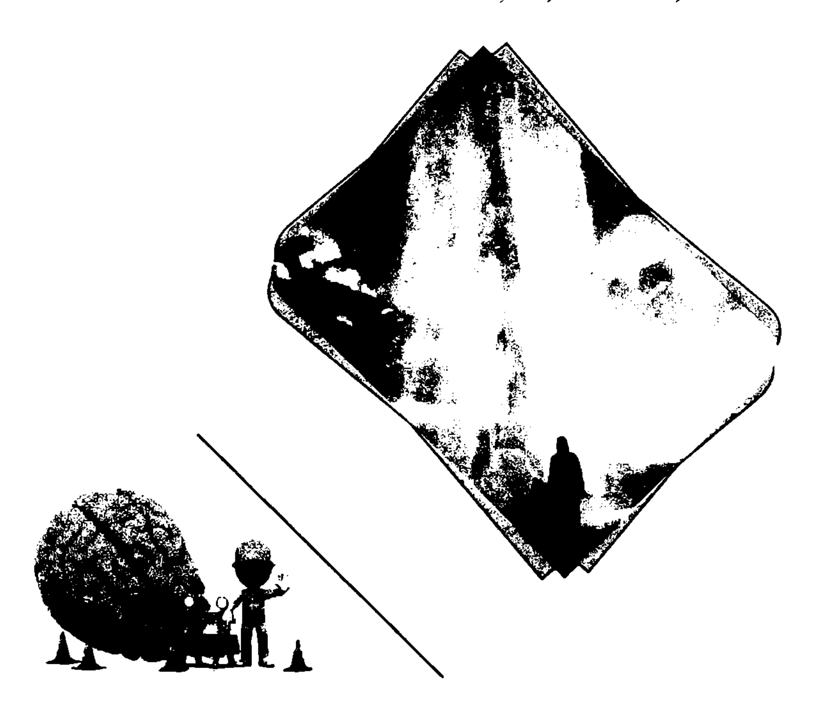
وللأديـب مطـاوع رَأْيٌ شَبيهٌ عِنْدَمَـا قال: "لِمَاذَا تُعَـذِّبُ نَفْسَكَ مادامَتِ الْحَيَاةُ تَتَكَفَّلُ بِذلكَ؟!".

وَرُبَّمَـا قالَ أحدُهم: "إنَّ جِبالًا مِنَ الهُموم تَرْبضُ عَلَى صَدْرِي، وَقَطيعًا مِنْ ذِئابِ القَلَقِ تَجولُ في عَقْلِي"، وَأَقولُ لِهَذا الشَّخْصِ (وَرُبَّمَا كُنْتَ أَنْتَ

القائـلَ): حَسَنًا! وَمَنْ منًّا يَخلُو مِـنَ الهُموم؟ أليْسَ كُلُّنا ذَلكَ الشَّخصَ؟ مَـا أريدُهُ منـكَ ليْسَ أنْ تكونَ شَخْصًا خارقًا؛ بَـلْ أنْ تكونَ حَكيمًا عاقلًا بما يَكْفي.

لا تُرَاكمْ هُمومًا، وتَسْتَزدْ منْها مُغَذِّيًا بالتَّحسُّرِ وَالتَّنَدُّم وَالخَوْف وَالتَّوتُّر. أَرْجُـوكَ! لَا تَزِد البَلاءَ بَـلاءً؛ تَعَامَلْ مَعَ مَشاكلك بقُـوَّة، وَاجهْ بمَا لَدَيْكَ مِـنْ أسْلحَـة وإمْكانيَّات، وابْـذُلْ جهدَكَ وَمـا يُمْكنُكَ فعْلُهُ، لَكِـنْ! احْذَرْ الاسْتسْـلامَ؛ فتَزيدَ الأمورَ تَعْقيدًا، وَلَا تَكُنْ كَمَنْ يَبْحَثُ عَنْ حَتْفه بظلْفه، فـإنْ لَمْ تجدْ مَخْرَجًا، ولم تَهْتَد لعـلاج ناجع، وَلَا مَلاذ آمن، فَحَسْبُكَ مَا أَنْتَ فيه؛ أَفقْ، وَتَرَوَّ، وَضَعْ نقطةً آخرَ السَّطْر، وَثقْ أَنَّ مَا من غَيْمَة سَوْداءَ تَسَمَّرُ في الفَضاء، وعندَمَا يُقْفَلُ بابٌ، يُفْتَحُ دونَهُ ألفُ باب وباب.

هَذَا آخَرُ القَوْل، وفَصْلُ الخطَاب، نُقْطَةٌ.



العقولُ الفَخْمَةُ

كبّر دماغك

قَديمًا قالَ ابنُ المقفَّعِ: "لا مالَ أفْضَلُ مِنَ العَقْلِ".

فَمَا أرْوَعَ أنْ يُوصَفَ الإنْسانُ بأَنَّهُ عاقلٌ!.

والعربُ كَانَتْ تُفضِّلُ العَدُوَّ العاقِلَ عَلَى الصَّديقِ الأحْمَقِ.

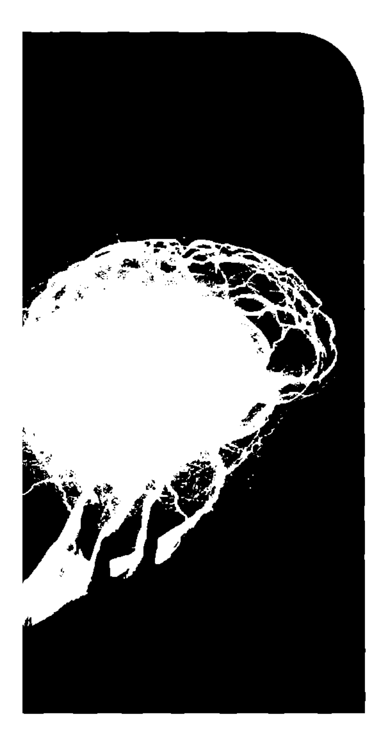
عَدُوُّكَ ذُو العَقْلِ خَيرٌ لَكَ... مِنَ الصَّدِيقِ الْوَامِقِ الأحْمَقِ

وهناك بَعْضُ العقول أقَلُّ مَا يُمْكِنُ أنْ تُوصَفَ بِهِ أنَّهَا عُقولٌ (فخْمةٌ).

صاحبُ العَقْلِ (الفخْم) سَديدُ الرأيِ، نافِذُ البَصيرة، عَظيمُ المكانَة، عالِي المرتَبَة، جليلُ الفَضائلِ، جميلُ الشَّمائلِ، يَسْتَرِقُّ القُلوبَ، ويَمْتلِكُ الأرْواحَ.

إذا أَكْملَ الرَّحْمَنُ عَقْلَهُ... فَقَدْ كَمُلَتْ أخلاقُهُ ومآربُهُ

وَالعَقْلُ (الفخْمُ) لَيْسَ مُرْتَبطًا بعُمْرٍ أوْ نَسَبٍ أوْ مؤهِّلٍ؛ فَقَدْ رَأَيْنَا مَنْ بَلَغَ من الكِبَرِ عتيًّا، وَهُوَ يتصرَّفُ تَصَرُّفَ السُّفَهاءِ الحَمْقى، وَتَجِدُ أَحْيَانًا حائزًا عَلَى أعْلى المؤهِّلاتِ ضَعيفَ الإدْراكِ،



مُظلِمَ البَصيرةِ، لَيْسَ لَهُ مِنْ تَصرُّفاتِ العُقَلاءِ شَيْئًا.

وَمِنَ البَشَرِ مَن اختارَ السَّفَهَ، وَهُوَ سَليمُ العَقْلِ، وذَلِكَ بسُلُوكيّاتٍ تُخَفِّضُ القَدْرَ، وتَهْبِطُ بالرُّوحِ.

العاقِلُ يملِكُ إرادةً لعَقْلِه عَلَى تَصرُّفاته، وَإنَّمَا سُمِّيَ العَقْلُ عَقْلًا، لأنَّهُ يَعْقِلُ صاحِبَهُ عمَّا يَشِينُهُ، ويَكْبَحُ جِمَاحَ النَّفْسِ عَنْ رُكوبِ متاهاتِ الهوَى.

وصفاتُ العَقْلِ (الفَخْم) كَثيرةٌ رَصَدْتُ لَكَ جُمْلَةً منها، وَهيَ طِباعٌ لا يُعْجَزُ التطبُّعُ بها، وأنَا وَأَنْتَ لَدَيْنَا القُدْرَةُ عَلَى الأخْذِ بصِفاتِ هَذَا العَقْلِ (الفَخْم)، وقد نَقْدرُ عَلَى بعضِهَا، وقد نَعْجزُ؛ فدُونَكَ مَا قَدَرْتَ عَلَيْهِ مِن تِلْكَ الصِّفاتِ مُرْتَقِيًا سُلَّمَ السُّمُوِّ.

فَمِنْ أبْرَزِ سِمَاتِ صاحِبِ العَقْلِ (الفَخْم): أَنَّهُ لا يَتَدَخَّلُ فيمَا لَا يَعْنيه، وَلَا يَحْشُرُ أَنْفَهُ فِي الدَّقيقِ وَالجليلِ، وَلَا يَتَكَلَّمُ مِنْ غَيْرِ نَفْعٍ، ولا يُعْطي فِي غَيْرِ مَوْضِعِ العَطاءِ، ولايَتَحَدَّثُ إلَّا فِي مَوْطِنِ الحَديثِ، ولا يُكْمِلُ حديثًا بَدَأَهُ غيرُهُ.



وَصاحِبُ العَقْلِ (الفخْم) لَا يَغْضَبُ مِن غيرِ غَضَبٍ، يَضْبِطُ مشاعِرَهُ، وَيُسَيْطِرُ عَلَى انْفعالاته، مَهْمَا كَانَتْ قوةُ الضُّغوطاتِ وشَراسَةُ المؤثِّراتِ.

وَمِنْ أرْوَعِ سِماتِ صاحِبِ العَقْلِ (الفَخْم): أنَّهُ شَخْصٌ مُحِبٌّ للحَياة، مُشْرِقُ الوجْه، مُبْتَسِمٌ، متذَوِّقٌ للجَمالِ، مُصَدِّرٌ للفَرَحِ، ناثِرٌ للوَرْدِ، يُديرُ حياتَهُ باحْترافيَّةٍ، فَهُوَ يَنْتَقي الجُلَساءَ، وَيُحيطُ نَفْسَهُ بالإيجابيِّينَ، وَيُحَرِّرُ

نَفْسَهُ من السَّلْبيِّينَ، وَمِنْ أيِّ مَصْدَرٍ للإزعاجِ، أَدْرَكَ أنَّ أيّامَهُ مَحْدودَةٌ، وَعُمرَهُ أَثْمَنُ مِنْ أَنْ يُضَيِّعَهُ عَلَى مَا لاَ يَنْفَعُهُ.

وَمِنْ سُلُوك صاحب العقْل (الفَخْم): أَنَّهُ يُنْصِتُ للنّاصحينَ المحبّين، مُدْركًا أنَّ نَفْيَ الكَمالِ لا يَنْفي الجَمالَ، فَلا يَسْتَرْسِلُ في الجَهْلِ، وَلَا يَتوهُ في شعابِ الخطأ، فَصَدْرُهُ يَتَّسِعُ للنَّصيحَة، وَلَا يَرَى فيهَا انْتقاصًا منْ قَدْره، وَلَا عُدْوانًا عَلى كَرامَته؛ بَلْ يَتَعامَلُ مَعَهَا كَوَسيلَة ارْتقاء وَتَقَدُّم وتَحَسُّن؛ لذَا تَراهُ يَتَّبِعُ نُصْحَ النّاصحِ بأَخْصرَ عِبارةٍ، وَيَعْرِفُ الحَقَّ، وَيَتْبَعُهُ بأَدْنَى إشارةٍ.

وَمَا أَرْوَعَ صاحبَ العَقْلِ (الفَخْم) فَهُوَ دافئُ اللِّسانِ، رَيَّانُ الضَّميرِ، يَبْذُلُ النَّصيحةَ برِفْقٍ، وَفي وقْتِهَا، وَلَا يَمُنُّ بهَا بَعْدَ أَنْ يَبْدُوَ صوابُها، ولا يَلُومُ عَلَيْهَا إنْ أَحْجَمَ عَنْها المنصوحُ، وبانَ لاحقًا صدقُهَا.

وَصاحبُ العَقْلِ (الفَخْم) يُحبُّ نَفْسَهُ حُبًّا حقيقيًّا، لا حُبَّ أنانيَّةٍ وأَثَرَة؛ بَلْ يحبُّها حُبًّا يدفعُهُ لمراعاة مَشاعرِ البَشَر، وحفْظ حُقوقِهِمْ، حُبًّا يَدْفَعُهُ لأداءِ واجباتِه، حبًّا يُحَفِّزُهُ لدَفْعِ الظُّلم وطَلَبِ الحقِّ.

وَمِن أَهَمِّ صفات صاحب العَقْل (الفَخْم): أَنَّهُ يَحْسبُ لمآلات الأُمور، ولعَوَاقب الأَفْعال، لَا تَحْكُمُهُ لحظةٌ حاضرةٌ، ولا يَسْتَبِدُّ به انْفعالٌ مُلْتَهِبٌ، وَلَا تقُودُهُ شَهْوَةٌ مُسْتَعِرَةٌ، يَسْتَشْرِفُ العَواقبَ، وَيُفَكِّرُ في المسْتَقْبَل، يَخْتارُ الأَنَاةَ وَالتَّرَيُّثَ؛ فلا تَرَاهُ مُسْتَعْجلًا مُنْدفعًا، وَلَا مُتَهوِّرًا أَهْوجَ؛ فَالكَلمَةُ عنْدَهُ مَوْزونَةٌ، وَالخُطْوَةُ مَحْسوبَةٌ، وَالقَرارُ مَدْروسٌ، لا يَعْمَلُ عَمَلًا حَتَّى يتَدَبَّرَ عواقبَهُ، فَإنْ كَانَ خَيْرًا بَادَرَ، وإنْ كَانَ شَرًّا أَحْجَمَ؛ فرُبَّ إحْجام خَيْرٌ من إقْدام.

وصاحبُ العقْلِ (الفَخْم) لَا يَكْفُرُ الصَّنائعَ، وَلَا يَجْحَدُ المعْروفَ، ولا يُنْكرُ الجَميلَ، ولا يَبْطَرُ النِّعمةَ، شاكِرًا حامدًا لربِّه وللبَشَرِ.

وصاحبُ العَقْلِ (الفَخْم) لا يَسْرَحُ في الأَعْراضِ، وَلَا يَنْتَهِكُ الحُرُمَات،

وَلَا يَتَتَبَّعُ الْهَفَوَاتِ، وَلَا يَرْصُدُ العَثَرَاتِ، وَلَا يَتَتَبَّعُ السَّقَطَاتِ.

وصاحبُ العَقْلِ (الفَخْم) يَعْذِرُ الْبَشَرَ، ويُحْسِنُ الظنَّ، وقيلَ قديمًا: "أَعْقَلُ النَّاسِ أَعْذَرُهُم للناسِ"، لا يَتَّهِمُ، وَلَا يَنْدفِعُ فِي حُكْمٍ، يَغفرُ الزَّلَّةَ، ويُقيلُ العَثْرَةَ، ويُحسِنُ الإغْضاءَ، يَتَغَابَى مَعَ إمكانِ السَّطْوَةِ، ويتسامحُ مَعَ القُدْرةِ عَلَى البَطْشِ.

وَترى صاحبَ العَقْلِ (الفَخْم) يَفْرَحُ لنَجاحِ البَشَرِ، ويَتَهَلَّلُ لكُلِّ خَيْرٍ يَنْزِلُ بساحَةِ بَشَرٍ، وَيَتَألمُ فِي نُبْلٍ لأيِّ أَسًى إنْسَانيٍّ؛ فَهُوَ سَليمُ القَلْبِ، سَمْحٌ صَفُوحٌ، مُحبٌّ للخَيْرِ، يُدْرِكُ أَنْ لَيْسَ وَراءَ الشَّرِّ فَلاحًا وَلَا راحَةَ بالٍ، وَلَنْ يَحْصُدَ مِنْهُ إِلَّا الوَجَعَ وَالضِّيقَ.

وصاحبُ العَقْلِ (الفَخْم) يَجْعَلُ من النَّاسِ رَصيدًا لَهُ، وَيَتَعَهَّدُ عَلَاقاته، كَمَا يتعهَّدُ البُسْتَانيُّ المُتْقِنُ زُهورَ حديقتهِ، يُسْقي العَلاقاتِ بالكَلِمَةِ الحُلْوَةِ، وَالبَسْمَةِ الحانيَةِ، وَالنَّظْرةِ الوَدودةِ، وَالمجامَلةِ الصَّادِقةِ، وَالمشاركةِ النَّبيلَةِ، يَكسبُ الناسَ بِمُدَارَتهم وَالتَّحبُّبِ لَهُمْ، وَالتَّلَطُّفِ مَعَهُمْ، مُتواضِعُ النَّفْسِ خافضُ الجَناحِ، يأخُذُ الأمورَ بالمُلَايَنَةِ، حَليمُ الطَّبْعِ، رَحْبُ البالِ، لَايستفِزُّهُ أَحْمَقُ، وَلَا يَسْتَخِفُّهُ غَضَبٌ.

كَمَا أَنَّ صاحبَ العَقْلِ (الفَخْم) لَا يُقاتِلُ نيابَةً عَنْ غَيْرِه، ولا يَرْضَى أَنْ يُستَعْمَلَ لأيِّ مَعْرَكة، وَلَا يَجْعَلُ مِنْ نَفْسه بُوقًا يُرَدِّدُ كُلَّ مَا يَسْمَعُ؛ بَلْ يَزِنُ كُلَّ مَا يَرَى وما يَسمَعُ بميزانِ الشَّرْعِ، وعلى ضَوْءِ ذَلكَ يأخُذُ، أَوْ يدَعُ.

وصاحبُ العَقْلِ (الفَخْم) لَا يَتَعَرَّضُ للآخَرينَ، وَلَا يَسْتَفِزُّهُم، ولايَتَجاوَزُ الحُدودَ مَعَهُمْ، مُتْقنًا لفنِّ المسافاتِ، لا يَتَدَخَّلُ فِي شُؤُونِهِم، فَلَا يؤذي أَحَدًا، ويُدْرِكُ أَنَّهُ لَيْسَ مَسْؤُولًا عَنْ البَشَرِ، وَلَيْسَ خَليفةً عَلَيْهِمْ.

وَصاحبُ العَقْلِ (الفَخْم) لَا يعيشُ بعقليَّةِ "أَنَا فَقَط وَمِنْ بَعْدِي للطُّوفانِ"

فَهُوَ يعتني بشعور الآخرين، وَيَحترمُ رَأْيَهُمْ، وَيُقَدِّرُ اهتماماتهم، لا يُشَخِّصنُ الأحداث، وَلا يَرى كُلَّ صَيْحَة عليه، وصاحبُ العَقْل (الفَخْم) لا يَقْضي مَا تَبَقَّى من عُمْره حَزينًا عَلَى فَقْد حَبيب، أَوْ بسبب خَسارة مال، فهو يُدْركُ أنَّ الحَيَاةَ لا تَتَوَقَّفُ عَلَى شَيْء، فهو يُنْزِلُ مَا كَسَبَ وما نَالَ من الدُّنْيَا منزلةَ مالمْ يَنَلْ.

وَتَرى صاحبَ العَقْل (الفَخْم) يَتَعامَلُ برُقيٍّ مَعَ نَفْسه عنْدَ الخطأ، فلا جَلْدَ للذّات، وَلَا تَحْطيمَ للنَّفْس، وَلَا تعطيلَ للحَياة، يَسْتَغْفرُ لذَنْبه وَيَنْتَهي، ويُواصلُ مَسيرتَهُ.

وَصاحبُ العَقْل (الفَخْم) لا يَتَعامَلُ مَعَ البَشَر عَلَى أَنَّهُمْ مَلائكةٌ؛ فَلايُصْدرُ أحْكامًا قاطعةً، وَلَا يَبُتُّ في أحْكامه عَلَى الآخَرينَ من مُجَرَّد تَصَرُّف أَوْ حَدَث؛ بَلْ تَجدُهُ يَضَعُ العَيْنَ عَلَى مَحاسن البَشَر، وَيَمْنَحُها جُهْدَهُ منَ التَّقْدير وَالذّكْر.

وَصاحبُ العَقْل (الفَخْم) مُسْتَقلُّ الفكْر، فلا يُعيرُ عقلَهُ لأحَد، ولا يَسمحُ لأحَد أَنْ يُفَكّرَ عَنْهُ، وَلا يَسْمَحُ لَهُ بأَنْ يَرْسُمَ لَهُ خارطَةَ طَريقه.

وَصاحبُ العَقْل (الفَخْم) لا يَتَحَدَّثُ لمَنْ لا يُصْغي لَهُ، وَلَا يَجدُ لحَديثه مَغْنَمًا، أَوْ لمَنْ يَخافُ منْ تَكْذيبه، وَلَا يَسْأَلُ شَخْصًا يُرَجّحُ مَنعَهُ، ولا يَعْتَذرُ إلَّا لمَنْ يَجدُ لَهُ الأعْذارَ، وَلَا تَدْفَعُهُ نَشْوَةٌ لوُعود، قَدْ لَا يُنْجزُها.

وَصاحبُ العَقْل (الفَخْم) يَحْفَظُ السِّرَّ، وَيَكْتُمُ أخْبارَ مَنْ حَوْلَهُ، نَبيلٌ، يَجْعَلُ لأسْرارِ البشرِ حُرْمَةً وقَداسَةً تَنْأَيان به عَنْ كُلّ تَفْريط في حفْظه وكتْمانه.

وَمنْ أرْوَع سمات صاحب العَقْل (الفَخْم): لا يَسْتَعدي أحَدًا، وَلَوْ كانَ أَضْعَفَ منْهُ قُوَّةً، وَلَا يُجاهرُ بالعَداوَة، مَهْمَا ضاقَتْ نَفْسُهُ بإنْسان، فَهُوَ يُدْركُ أنَّ الأيّامَ تَدورُ، وَالأحْوالُ تَتَبَدَّلُ، وَيَعْلَمُ أنَّ المَوَدَّةَ وَالعَداوَةَ لا تَثْبُتَان عَلَى حالَة واحدَة أبَدًا.

وَصاحِبُ العَقْلِ (الفَخْم) يَبْذُلُ الخَيْرَ، وَيَصْنَعُ المعْروفَ، وَلَوْ جَحَدَ النّاسُ، وأنْكَرُوا، فإنَّهُ إنْ ضاعَ المعْروفُ عنْدَ النّاس، لا يَضيعُ عنْدَ الله، وَلا سيَّمَا إلَى ذَوِي الشُّكْرِ وَالوَفاءِ كَيْفَ كَانَتْ منزلتُهُمْ؛ فلَعَلَّهُ احْتاجَ إليْهِمْ يَوْمًا مِنَ الدَّهْرِ فيُكَافِئوهُ عَلَيْه.

وَصاحِبُ العَقْلِ (الفَخْم) كَريمُ نَفْس، مُتَغَافِلٌ عَنْ الزلَّات وسَقَطَات اللِّسانِ، إذَا لَمْ يَتَرَتَّبْ عَلَى ذَلكَ مَفاسِدُ، ولا يُضَيِّعُ مُكْتَسَباته بغيبَةٍ أَوْ نَميمَة، أَوْ افتراءٍ أَوْ خُصومَة.

كَما أَنَّ صاحِبَ العَقْلِ (الفَخْم) لا يَكْشِفُ أسْرارَهُ، وَلَا يَنْشُرُ غَسيلَهُ، ولا يُعْلِنُ عَنْ كُلِّ مشاريعِه، وَلَا يَفْتَحُ نَوافِذَ بَيْتِه للقاصي وَالدّاني.

وَصاحِبُ العَقْلِ (الفَخْم) لا يَسْخَرُ مِن أحَدٍ، وَلا يَسْتَخِفُّ بكائنٍ مَنْ كَانَ.

وَصاحِبُ العَقْلِ (الفَخْم) جَلْدٌ صَبورٌ، مُسْتَعينٌ بالله، مُلتَجِئٌ إليْه، لا يَكْشِفُ هَمَّهُ، حَتَّى لا يُفْرِّحَ كارِهيه، وَلَا يُكَدِّرُ صَفْوَ مُحبِّيه.

وَصاحِبُ العَقْلِ (الفَخْم) لا يَشْمَتُ بزَلَّات الآخَرينَ، ولا يَفْرَحُ بانْكشاف عُيوبِهِم، مَا بالُكَ أنْ يُباشِرَ هُوَ هَذه المهمَّة بنَفْسِه!، وَلَا يَفْرَحُ بمَصائِبِ الآخَرينَ، بَلْ يَفْرَحُ بالنَّجاحِ وَالخَيْرِ، سَواءً تَمَّ عَلَى يَدِه، أَوْ عَلَى يَدِ أحَدٍ مِن إخْوانِه، وَتَراهُ يَأسَى للإخْفاقِ، سَواءً صَدَرَ مِنْه، أَوْ مِنْ أحَدِ إخْوانِه.

أخيرًا؛ صاحبُ العَقْلِ (الفَخْم) يَتَعامَلُ مَعَ الدُّنْيَا عَلَى أنَّهَا جسْرٌ لدارِ المستقرِّ، وَلَايَبْذُلُ فِيهَا إلَّا مَا طابَ غَرْسُهُ، وَحَلَا طعمُهُ، وَأَيْنَعَ ثمرُهُ.

تلْكَ بعضُ صِفاتِ العُقولِ الفَخْمة، فَهَلَّا شَمَّرْتَ وسَعَيْتَ نَحْوَهَا!.

النجس

كبّر دماغك

كانَت العَرَبُ قديمًا إذا أرادُوا وَصْفَ الـرَّديء منَ النّاس قالوا: "فُلَانٌ لا يَـكَادُ يَأْتَي إلَّا بالعَوْرَاء". أيّ: الفعْلَ القَبيحَ، وَالكَلمَةَ القبيحة.

وَمِـنْ هؤلاءِ الأنجاسُ، وَهِيَ جَمْعُ نَجِسٍ.

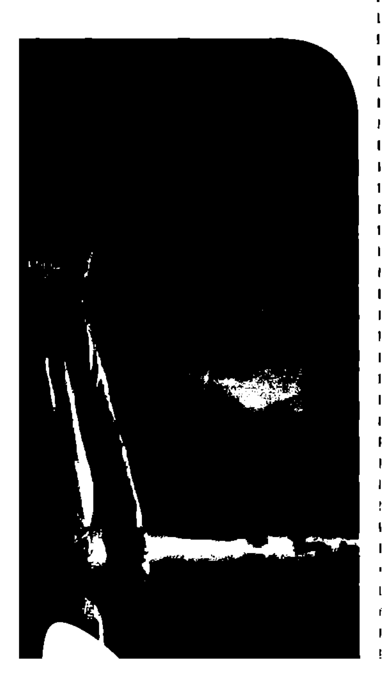
وَإذا قيـلَ في لُغَتنَا الدّارجة: فُلانٌ نَجسٌ. فهُوَ الَّذي اسْـتَوْطَنَتْ فيه الصِّـفاتُ القَبيحَةُ، وَسَكَنَتْ رُوحَه الخِلالُ السَّيِّئَةُ.

(النَجسْ) شَـخْصٌ تَجَمَّعَ فيه مَا تفرَّقَ عِنْدَ البَشَرِ من طِباعٍ سَيِّئَة.

وفي اللُّغَـة، إذَا قيـلَ: فُلانٌ نَجَسٌ: خَبيثٌ فاجِرٌ.

لَـهُ وَجْـهٌ كَالِـحٌ كَهَـوْلِ المُطّلَـع، وكَمَـوْتِ الفَجْأة، وَجْهٌ كأنما تَبَرْقَعَ بالظُّلْمَة.

إنْ بَحَثْتَ عَنْ الحَسَـد فَهُوَ مختبئ في أعْماقـه، وإنْ أرَدْتَ القَسْـوةَ، فَهِـيَ ظاهِـرةٌ فيـه، وإنْ أرَدْتَ الوَقاحَـةَ وَقِلَّةَ الذَّوقِ فَهُما حَليفانِ لَهُ.

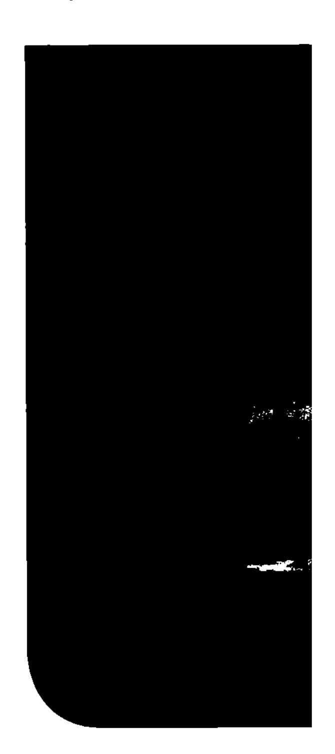


(النَجسُ)، حَقـودٌ لَا يَنْسَـى، ولا يغفرُ الزلَّات، ينسَـى عُيوبَهُ، ويَسـيرُ مُتَطَلِّعًـا هُنا وهُنـاكَ لَعَلَّهُ يَجِدُ عَيْبًا يَنْشُـرُه، أَوْ سِـتْرًا فيَكْشِـفُهُ، أو قُبْحًا فَيَتَحَدَّثُ بِهِ.

(النَجسُ) يُزعِجُهُ نجاحُكَ، ويُؤْذيه تَقدُّمُكَ، ويُقضُّ مَضْـجَعَه تَفَوُّقكَ، فـلا يَقَـرُّ لَهُ قـرارٌ، وَلَا يَهْنَأُ لَهُ بالٌ، حَتَّـى يُكدِّرَ عَلَيْكَ فَرْحَتَكَ، أَوْ يُشـوِّهَ جَمالَ مُنْجَزِكَ، أَوْ يُقلِّلَ مِنْ قَدْرِكَ، هَمَّازٌ لَمَّازٌ مَشَّاءٌ بِنَميم.

(النَجسُ) شَـخْصٌ رَكِبَ مَتْنَ الشَّـرِّ، وتَاهَ فِي شِـعابِ الباطِلِ، وهامَ فِي أَوْدِيَةِ السُّوءِ.

(النَجسُ) يَهْوَى الفتَنَ، وَيَعْشَـقُ الإيقاعَ بَيْنَ البَشَرِ، لَا تكادُ ساعَةٌ تَمْضي إِلَّا بوَقِيعَةٍ بَيْنَ البَشَرِ، وإِيغالِ صُدورِهِم، صَغيرُ الأَخْلاقِ وَكَثيفُ الجَهْلِ.



يُدْعَـى لمناسَـبَة، فَـإذَا كَانَ مِـنَ الغَد، وقابَـلَ آخَـرَ، لَمْ يُـدْعَ لهـا، أَوْغَـرَ قلبَهُ بالسُّـؤال: ألم يَدْعُكَ فُلانٌ للمُناسَـبةِ؟ الكُلُّ أَتَى إِلَّا أَنْتَ.!

يُفسِـدُ ذاتَ البَيْنِ، ويَسْعَى بالنَّميمَةِ بَيْنَ المَتَحابِّينَ، وَصْفُ "نَجِس" قليلٌ بحَقِّه.

(النَجسُ) جَبَـانٌ رِعْديـدٌ، فَهُـوَ فِي حَضْـرَتِكَ يُعطيـكَ من طَرَفِ اللِّسـانِ حَلَاوَةً، وإِنْ غِبْتَ سَـلَقَكَ بلِسانٍ كالسُّمِّ الزُّعَاف، قد رَضَعَ لَبَنَ اللُّؤم، وفُطِمَ عَنْ ثَدْيِ الخَيْرِ.

يَقـولُ المَنْفَلوطيُّ: فإنَّ النَّفْسَ إذا خَبُثَتْ طِينَتُهـا، ولَـؤُمَ طَبْعُها كَانَ مِـنْ أَخَصِّ

صفاتها الحقدُ علَى الوُجود بأجْمَعه، وَبُغْضُ الخَيْر للنّاس قَاطبَةً، فَكَيْفَ يَمْنَحُهُـمْ منْ ذات يَده مَا يَزيدُهُ ألَمًا عَلَى ألَم، وَحَسْـرَةً فَوْقَ حَسْـرَة، وَهُوَ لَو اسْـتَطاعَ أنْ يَمْنَعَ عَنْهُمْ سَارِيَةَ السَّـماءِ، وَيَعْتَرِضُ دونَهُمْ نابتَةَ الأَرْضِ لَفَعَلَ.

يَرْتَدي عَبَاءَةَ النّاصـح الأمـين، وَفِي قَلْبه منَ الأحْقاد مَـا يُفَتِّتُ الجبالَ، يُقَـدِّمُ بِقَوْلـه: أريدُ لَكَ الخَيْرَ، ثُـمَّ تَنْهَمرُ عَلَيْكَ مُلاحَظاتُهُ، وَيَقْصِـفُكَ بنَقْده الجارِحِ الآثِمِ، كَالسِّهَام من كُلِّ حَدَبٍ وَصَوْبٍ.

إنْ سَـكَنْتَ مَنْزِلًا جديدًا قَالَ لَكَ: المساحةُ غيرُ مُناسبَة، وَالحَيُّ قَديمٌ، أَوْ بَعيدٌ، وَالحَديقَةُ صَـغيرَةٌ، وَالمَجْلسُ لا يَكفي ضُـيوفَكَ، وَالألْوانُ قاتمَةٌ، لَهُ عَيْنُ ذُبابٍ، لا تَقَعُ إلَّا عَلى القاذُورات.

إنْ عَزَمْتَ عَلَى مَشْروعٍ أَوْ تقدَّمْتَ لِهَدَفٍ، بَذَلَ الجُهْدَ، ليُثَبِّطَكَ، وَاسْتَفْرَغَ السَّبَبَ لإقْعادكَ.

(النَّجسُ) يَطيرُ عَقْلُهُ، وَيَفقدُ صَـوابَهُ، وتَفيضُ بَشَاشَتُهُ، ويَتَقَلَّصُ بِشْرُهُ إنْ مُدحَ بَشَرٌ أمامَهُ، وتَرَاه كالمَلْدوغ، فلا تَسْكُنُ روحُهُ إلَّا بَعْدَ أنْ يُقَلِّلَ من قَدْرِ المَمْدوح بِذَمٍّ أَوْ بُهتانٍ أَوْ تَضْـخيمِ صَـغيرٍ، وَلَنْ يَبْرَحَ إلَّا بَعْدَ أنْ يُنَبِّهَ عَنْ المَثَالبِ وَالعُيُوبِ.

والناجحونَ هُمْ أَعْدَاءُ (النَّجسِ) وَخُصُـومُهُ، وَلَنْ يُزيلَ تِلْكَ العَدَاوةَ من قَلْبه إلَّا تَنازُلُهُم عَنْ مَواهبِهِمْ.

وَلا تَراهُ إلَّا سارِحًا فِي أعْراضِ مَنْ تفوَّقَ عَلَيْه من أقْرَانه، آكلًا لِلُحومِهِمْ، شاحذًا لسَانَهُ عَلَيْهِمْ.

إنْ فَاتَـكَ أمْـرٌ من أُمورِ الدُّنْيَا، نَدَّمَكَ عَلَيْه، فلا يَرْحَـلُ إلَّا بَعْدَ أنْ يُقَطِّعَ قَلْبَكَ حَسَراتٍ وأَسَفًا.

إنْ سَـمِعَ عَنْكَ قَوْلًا سَـيِّئًا، سَـارَعَ وَبادَرَ بِإبْلاغِكَ، ونَشَرَهُ عِنْدَ الكلِّ، وإنْ سَمِعَ ثناءً عَلَيْكَ سَكَتَ، وأَخْفَاهُ.

خَبيثُ البِطَانة، مُنْغَمِسٌ في الشَّـرِّ، ثَقيلٌ عَنْ الطُّهْرِ وَالخَيْرِ، لا يُقْدِمُ عَلَى عَظيمٍ، وَلَايَنْهَضُ لِحَسَنٍ.

لا تنتظِـرْ من (النَّجِس) مَعْرُوفًا، أَوْ جَميـلًا، أَوْ وفاءً، وَلَنْ يُغْنيَ عَنْكَ فِي وَقْتِ حاجَتِكَ فَتيلًا.. لايدٌ صالِحَةٌ، وَلَا أَثَرٌ جَميلٌ.

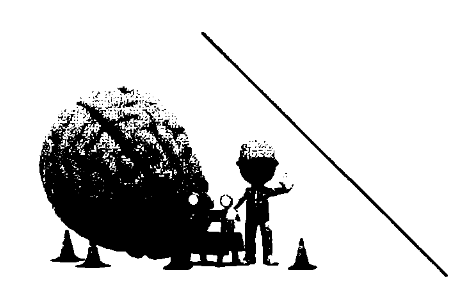
كَأَنَّهُ التَّيْسُ قَدْ أَوْدَى بِهِ هرَمٌ

فَلا لَحْمَ وَلَا صُوفَ وَلَا ثَمَنْ

يَكْرَهُ الخَيْرَ لِلنَّاسِ؛ فيَحْزَنَ لِنَجاحِهِمْ، وَيَفْرَحَ لِفَشَلِهِمْ وَخَسائِرِهِمْ.

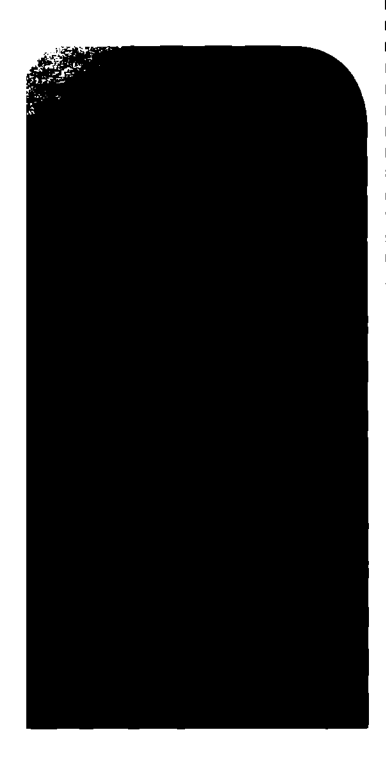
لا يَشْـكُرُ مَعْروفًا، وَلا يُثَمِّنُ جَميلًا، ولا يَمْتَنُّ لِعَطاءٍ، ظُلُماتٌ بَعْضُـهَا فَوْقَ بَعْضٍ.

ارْصُدْهُمْ، وَهاجِرْ بَعيدًا عَنْهُمْ، فإنَّ القُرْبَ مِنْهُمْ جحيمٌ، وَالحَيَاةَ مَعَهُمْ كَدَرٌ وَهَمٌّ.



إن كنت ناسي.. أفكِّرك!

كبْر دماغك



قَــرَأْتُ لـلأَديـب "مَارْك توين" Mark Twain مَقولَـةً عَجيبَةً، وَعبارَةً تُفيضُ حِكْمَةً يَصِفُ بِهَا حالَ الكَثيرِ حَيْثُ قالَ:

"عِنْدَمَا يَشْتَهُونَ الرَّحيلَ يَصْنَعُونَ بِكَ عُيُوبًا لا تَنْتَهِي!"

وَهَذَا سُلُوكٌ مُشاهَدٌ عِنْدَ البَعْضِ؛ فَعِنْدَمَا تَسْتَعصِــي عَلاقَــةٌ زَوْجِيَّةٌ عَلَى الاسْتِمْرارِ، وَيَنْتَهِي بِهَا الأَمْرُ إِلَى التوقُّفِ، تَجِدُ بَعْضَ الشــرَّكاءِ يُمارِسُ سُــلوكًا مُشِــينًا، وَتَصَرُّفًا قَبيحًا، حَيْثُ الحَديثُ بالسُّوءِ عَنِ الشَّــريكِ، وَنَشْــرُ غَسِــيلِه، وَبَيانُ نقَاطِ ضَــعْفِه وَأَخْطائِه، مُصَــوِّرًا نَفسَــهُ مَلَــكًا طاهِــرًا، وَمُوهِمًــا البَعْضَ أَنَّــهُ ظُلِمَ بِتِلْـكَ العَلاقَةِ، وَالبَعْضُ لا يَكْتَفِي بِنَشْــرِ الغَسيلِ، وَبيانِ مَا اسْــتَتَرَ، بَلْ تجِــدُهُ يَكْذِبُ وَيَفْــتَرِي، وَيَخْتَلِــقُ العُيــوبَ ظُلْمًا وَعُدْوانًــا، وَيُشِــيحُ بِفِكْــرِه عَنْ كُلِّ تِلْكَ الذِّكْرَيَــاتِ الجَميلةِ، وَالطِّبَاعِ الطَّيِّبَــةِ، وَالتَّضْــحيَاتِ، مُصَــوِّبًا العَقْــلَ عَلَــى الهَنَــاتِ وَالعيــوبِ

يُضَخِّمُها، وَيزيدُ عَلَيْهَا: وَلَا حَوْلَ وَلَا قوةَ إلَّا باللّه!.

عُصَارةُ لؤم وخُبْثُ طَويَّة، ودَناءةُ نفس.

أَلَمْ تَشْفَعْ لحظاتُ الصَّفاءِ لِهَذا الشَّريك؟

أيْنَ الماضي الأثير؟ أيْنَ اللَحظاتُ الضَاحكةُ؟ هَلْ نَسيتْ فَجْأةً في لَحْظَة فراق؟

ألَا يَسْتقيمُ أنْ نَتعلَّمَ أدبَ الفراقِ، وَأخْلاقَ الوداعِ، مَهْما كانَت النِّهايَةُ؟

ألَا يَسْتَقيمُ أنْ نُنْهي العَلاقات بِهُدوء وَأدَب وَتحضُّر؟

ألَا يَسْتَقيمُ أنْ نُودِّعَ بَعْضَا مَعَ حفْظ للودِّ، وَاحْترام للعشْرَة، وَرعايَة للْكرامَة؟



لماذا لا يُمْسكُ كُلُّ طَرَف عَن الطَّعْن في صاحبه، وعن تشْويه صورته؟

لماذا لا يكُفُّ عَنْ بَثِّ عُيوب شَريكه وأسْراره، وَإخْراج خَفيَّاته وأخْباره؟

فَإذا كَانَ البَوْحُ بِبَعْض الهَنَات عَن الشَّريك أوْ الصَّديق أوْ مَكانِ العَمَل السّابق يُعَدُّ تَصَرُّفًا لَئيمًا، وفعْلًا مُسْتَنْكَرًا مُسْتَقْبَحًا، فَمَا بالُكم بِمَنْ يَفْتري، ويُدَلِّسُ ويَكْذبُ ويُزَوِّرُ الحقائقَ؟

لِمَاذَا يُصْبحُ البَعْضُ أسيرًا للَحْظَة انفعال، يَفْقدُ مَعَهُ رُشْدَهُ وأدَبَهُ ومُرُوءتَهُ، ويَنْسَى الذِّكْرَياتِ الحُلْوَةَ، وَالتَّضْحيَاتِ

الكَريمَةَ، وَالتَّفاصيلَ الجَميلَةَ، وَتراهُ يُشيحُ بِوَجْهِهِ عَنْ حَسناتِ صاحبِهِ، لِيَلْتَقِطَ الهَنَاتِ وَالعيوبَ.

هُناكَ هَمٌّ تقاسَمَاهُ، وَفَرَحٌ تشاطَراهُ، وَلُقْمَةٌ تَناصَفَاها، وَلِحَافٌ تشارَكَاهُ، وَضَحِكاتٌ تبادَلاها، هَلْ نُسِيَ كُلُّ هَذَا؟!

مِنْ مَوْقف واحد يُنْسَى جَميلٌ قُدِّمَ، وَيُنْكَرُ مَعْرُوفٌ أُسْدِيَ، وتُغْمَضُ العَيْنُ عَنْ أكنافِ بِرٍّ مُدَّتْ.

قديمًا، بثَّتْ "هُدَى سلطان" فِي أُغْنِيَّةِ (إنْ كُنْت نَاسِي أفكّرَك!) شَجَنًا مُؤْلِمًا، وَعَتَبًا مُبْكِيًا، وتَذْكِيرًا مُوجِعًا بِأيّامِ الصَّفاءِ فَقالتْ:

بدّلت وِدّك ليه.. لِيه بالأسيّهْ

وكنت قبل بتخاف عَلَيَهْ

ياما كَانَ غرامي بيسهَّرْك

وكان بعادي بيحيَّرك

وإن كنت ناسي.. أفكّرك!

عُقَلاءُ البَشَرِ وإنْ غَادَرُوا مَجروحِينَ أَوْ مَكْسورِينَ؛ فلا تجدُهُم يَحْرِقُون أَرْضًا، وَلايُفْسدُونَ دَرْبًا، وَلَا يَجْرَحون قَلْبًا، وَلَا يَغْدرُون بذِمَّة، وَلَا يَخونونَ عَهْدًا، وَلَا تجدُهم -مَهْمَا حَدَثَ- يُفْشُونَ سِرًّا؛ فأقْبَحُ البشرِ مَسْلَكًا هُوَ مَنْ تَنْهَمِرُ أَسْرارُكَ عَلَى لِسانِه، إذَا اخْتَلَفَ مَعَك.

أَيْنَ البَشَرُ من القاعِدَةِ العَظيمَةِ، وَالقانونِ الأَخْلاقِيِّ الكَبيرِ

﴿وَلَا تَنسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾

فَالأَصْلُ هُوَ دَوامُ الوَفاءِ وَالإحْسانِ، وَالتَّعَهُّدُ وَالرعايةُ، وستْرُ كُلِّ مَكْروهٍ

وســرٌ، وبثُّ كُلِّ خَيْرٍ وبرٌ، سواءٌ كَانَ ذَلكَ فِي حالِ بَقاءِ الزَّواجِ، أَوْ انْتهائه بطَـلاقٍ أَوْ مَوْت، فإنْ حَدثَ بَـيْنَ الزَّوْجَيْنِ خصـامٌ أَوْ كَراهيَةٌ، فإنَّ خُلُقَ حفْـظِ الودِّ الماضـي يَحُثُّ عَلَـى العَفْو وَالمسـامَحَة، وغَضِّ الطَّرْفِ عَن اسْتيفاءِ كاملِ الحُقوقِ، وعَدَمِ نُكْرَانِ الجَميلِ.

يُغادرُ عَمَلَهُ مَعَ خِلافٍ طَفيفٍ مَعَ مُديرِه، فَيَبْدَأُ بِإفْشَـاءِ الأسْرارِ، وكَشْفِ العُيوبِ.

يقولُ الإمامُ الشّافِعِيُّ -رَحِمَه اللّه: "الْحُرُّ مَن رَاعَى وِدَادَ لَحْظَةٍ".

وَكانَ مُحَمَّدُ بنُ واسـعٍ -رَحِمَهُ اللّه- يقول: "لَا يَبْلُغُ العَبْدُ مَقَامَ الإحْسانِ حَتَّى يُحْسِنَ إلَى كُلِّ مَنْ صَحِبَهُ وَلَوْ لساعَة"، وكانَ إذا باعَ شاةً يُوصِي بِهَا المشْتَرِيَ ويقولُ: "قَدْ كانَ لَها مَعَنَا صُحْبَةٌ!".

ومِنَ العَجائبِ أنَّ حِفْظَ الوُدِّ القَديمِ يَبْقَى عِنْدَ بَعْضِ الحَيَوانات، وَلَا يَبْقَى عِنْدَ بَعْضِ البَشَرِ!

قال إبراهيمُ النَّخعيُّ: "إنَّ المَعْرِفَةَ لَتَنْفَعُ عِنْدَ الأَسَـدِ الْهَصُـورِ، وَالكَلْبِ العَقورِ، فكيفَ عِنْدَ الكريمِ الحسيبِ؟!"

إنَّ الوَفاءَ وحفْظَ العشْـرَةِ قَريبٌ منْ كُلِّ فُؤَادٍ ذَكِيٍّ، ومِن كُلِّ قَلْبٍ سَـليمٍ، أَدْرَكَ أصحابُهَا رُوحَ الخَيْرِ، وعاشُوها.

وقد عاصَـرْتُ مَنْ يَحْفَظُ الوُدَّ - مَهْمَا ضـاقَ بِه الحالُ، وذاقَ المُـرَّ، وعَانَى الشِّـدَّةَ، وتَنَكَّرَ الرَّفيقُ - سَـليمَ الصَّـدْرِ، حافظًا للغَيْبِ مَا يَحْفَظُهُ فِي الشَّهادَة؛ خُلُقٌ لو مُزِجَ بماءِ البَحْرِ لَنَفى مُلُوحَتَهُ، وصَفَّى كَدَرَهُ.

وَالْحَيَـاةُ إنَّمـا تَفْتَحُ ذراعَيْها لِتَضُـمَّ

لِصَدْرِها الوَدودِ الحاني، كُلَّ كَريم وَدود حافظ للودِّ، وإنَّ الكَوْنَ بِأَمْرِ الله يُهْدي جَوائزَهُ، ويَدَّخِرُ طيِّباته لأَصْحابِ القِيَمِ وَالمبادئ، فالْحَيَاةُ لا تَأْبَهُ إلَّا للبُطولاتِ المنْطَلقَة مِن الخَيْرِ، وَالتاريخُ لا يُصَفِّقُ إلَّا للنُّبَلاءِ.

إن كنت ناسي.. أفكّرك!

تاج الجمال

كنز دماغك



قَالَـتْ طفْلَـةُ لأمِّهَـا: أمِّـي، أَنْـتِ جميلةٌ جِدًّا اليَوْمَ.

أجابَتْ الأمُّ: لِمَاذَا؟

قالَـتْ الطِّفْلَـةُ: لأنَّكِ لَمْ تَغْضَـبي اليومَ!.

وَقَـدْ أصـابَتْ هَـذه الصَّـغيرةُ، فالغَضَبُ -لا شكَّ- يُشَوِّهُ الجمالَ، ويُحيلُ الجَميلَةَ قَبيحَةً.

فَقَـطْ، انْظُـرْ لِشَـكْلِ الشَّـخْصِ، وَهَيْئَتِـهِ وَسُـلوكِهِ وَكَلماتِـهِ حِـينَ يَغْضَبُ.

كَلِمـاتٌ غَـيرُ مَفْهومَـة، وَنَظَـراتٌ حادَّةٌ، وَعِباراتٌ لا تَليقُ!.

نَعَمْ، الحِلْمُ سَـيِّدُ الأخـلاق، وَتاجُ جَمـالٍ، وَالغَضَـبُ عَدُوُّ السَّـعادَةِ، وخَصْمٌ راحَةِ البالِ.

وَكَمـا قَـالَ الأديـبُ "رالـف وَالـدو إمرسون" Ralph Waldo Emerson: "في كُلِّ دَقيقَة تَبْقَى فيهَا غاضبًا، تتَخَلَّى عَنْ سِـتِّينَ ثانيَـةً مِن راحَةِ البالِ".

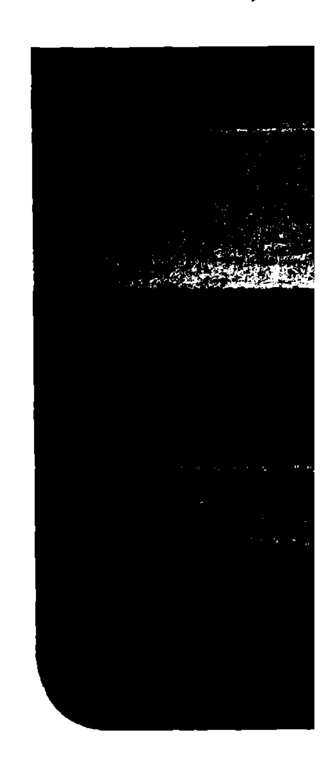
وَثَمّةَ حِكْمَةٌ تَقولُ: "مَنْ فَوَّتَ دقيقَةً

واحِدةً مِنَ الغضَبِ، أبْعَدَ يَوْمًا كاملًا مِنَ الأَسَى وَالنَّدَم".

أمَّا عُلَماءُ النَّفْس المعاصرونَ فيؤكِّدُونَ لَكَ: أنَّ سَحَابَةَ الأسَى وَالنَّدَم، وَالتي من شأنهَا أنْ تَحْرِمَكَ منْ راحَة البالِ، غالبًا لَنْ تَتَبَدَّدَ في يَوْم واحدٍ فَقَط، بَلْ قدْ تَجْثُمُ عَلَى صَدْرِكَ لمدَّةٍ تَطُولُ إلَى مَا أبْعَدَ بِكَثيرٍ، إلَى حَياتكَ كُلِّها.

ويُذْكَرُ أَنَّ ثَمَّةَ نوعًا مِنَ العَقَارب في أمريكَا الجنوبيَّة من شأنها إذَا أُزْعِجَتْ أَنْ تُصْبِحَ شَديدَةَ الغَضَبِ وَالعُدْوانيَّة، بحيثُ إنَّهَا تَلْسَعُ نَفْسَهَا بإبْرَتِهَا القاتِلَة، لتَموتَ قَتيلَةً بسُمِّهَا في لَحْظَتِهَا.

ويُرْوَى أنَّ امْرَأَةً كَانَتْ مُسَافِرَةً منْ لوس أنجلوس لحُضُورِ وَرْشَةِ عَمَلٍ مُهِمَّةٍ، وَبَيْنَما كَانَتْ في صالَةِ الانْتظارِ، أُعْلِنَ عَنْ إلْغاء الرِّحلة بسَبَبِ أعطالٍ في الطّائِرَة؛ ممَّا أزْعَجَ المسافرِينَ، وأغْضَبَهم، وبَدَأُوا بالتَّذَمُّرِ وَالصُّراخِ، وَإلْقاء اللَّوْم عَلَى الموظَّفينَ الَّذينَ لا حَوْلَ لَهُمْ وَلاَ طَوْلَ، وكَانَت المرأةُ تُتابِعُ المشْهَدَ مِنْ بَعيدٍ، وحدَّثَتْ نَفْسَها:



- هل الأمْرُ يسْتحقُّ؟
- هلْ المطْلوبُ لكيْ تحلَّ المشْكلة: أنْ تغْضب؟
- ما قيمَةُ إضافة شخْص غاضب آخر للْموضوع؟

تَقولُ: كَانَتْ هَذه لَحْظَةَ اكْتشافٍ حاسِمَةً لي، فَأغْلَبُ مَا نَغْضَبُ مِنْ أجْلِه

لايَسْتَحِقُّ.

ثُمَّ جَلَسَتْ جِلْسَةً هادئَةً ساكنَةً، وَانْشَغَلَتْ بِقراءَة كتاب، وَقَد ارْتَسَمَ عَلَى مُحَيَّاها ابْتِسامَةً هادئةً، صَبورةً لَطفيةً لموظَّفة شَرِكَةِ الطَّيران، وما هيَ إلَّا ساعاتٌ قَلائلُ، وأُعْلِنَ عَنْ إقْلاعِ الطّائرة، ولما اقتربَتْ من الموظفة قالتْ لها: شُكْرًا لك على صَبْرِك؛ فَقالَتْ: شاهَدْتُ جَميعَ الرُّكابِ في حالَةِ غلَيَانٍ، فقرَّرْتُ أنْ لا أكونَ مِنْهُمْ.

فنظَرَ إليها المديرُ قائلًا: تَفضَّلي، لَقَدْ تَمَّ تَرْقِيَتُكِ للدَّرَجَةِ الأولى.

وأقولُ: إنَّ المكْسَبَ الأكْبَرَ هُوَ أنْ يَحْمِيَ الإنْسانُ نَفْسَهُ وَصِحَّتَهُ منْ سَوْرَةِ الغَضَبِ، ومِنْ عاصِفَةِ الانْفِعالِ، وَأنْ يقدِّمَ نَفْسَهُ كأُنْمُوذَجٍ جَميلٍ لِمَنْ حَوْلَهُ.

إنَّ المُبالَغَةَ في رَدَّة الفعْل عنْدَ الغَضَب تُسبِّبُ لكَ أذًى في المشاعر أكْثَرَ ممَّا تُسَبِّبُه لخَصْمكَ، فَسَكْبُ زَيْت الانْفعال في ردَّة الفعل فَوْقَ اللَّهَب المنْقَدح، سَيَشْتَعلُ مَعَهُ جَحيمٌ مِنَ الحقْد وَالكُرْه، فَتَصْعُبُ المصالَحَةُ بَعْدَهَا. وَالمفَكِّرُ البريطانيُّ يُحَذِّرُ من انْفلات الأعْصاب بقَوْله: إنَّ صاحبَ الطَبْع الحادِّ، هُوَ جَلّادُ نَفْسه، يُصيبُهُ من السُّمِّ الزُّعَاف ما لا يُصيبُ خَصْمَهُ.

وأقولُ عَنْ إرادَة أَنْ تَكونَ مَنْبُوذًا، بَلْ ونَكرَةً، فقط، رَبِّ نَفْسَكَ عَلَى حِدَّةِ الطَّبْعِ، فَالطَّبْعُ الرَّديءُ لَنْ يَتَحَمَّلَهُ النّاسُ.

وثَمَّةَ أمرٌ آخَرُ في غايَة الأهميَّة بحسَب الفَيْلَسوف الألمانيِّ "نيشته" Nietzsche عنْدَمَا كَتَبَ: إنَّ تزايُدَ الحِكْمَة مرهونٌ بتَناقُصِ حِدَّةِ الطَّبْع.

والمفكِّرُ الصِّينيُّ الكَبيرُ "لاو تزه" أو "لاو تسي" Laozi صنَّفَ دَمَاثَةَ الخُلُقِ في رأسِ قائمةِ مزايَا مَن يبحثُ عَن العَظَمَة.

تأكَّدْ أنَّ الحِلْمَ مَوْطِنُ قُوَّةٍ، لَا مَوْطِنُ ضَعْفٍ، وأنَّ ترفُّعَكَ عَنْ الحمْقَى،

وإكْرامَ نَفْسِكَ عَنْ السُّفَهاءِ دَلالةٌ على شَخْصيَّةٍ مُتَّزِنَةٍ عاقِلَةٍ.

وتلك وصفاتٌ مجربةٌ للسيطرة على الغضب عليكَ بها:

١- اسْتَعِذْ باللهِ مِن الشَّيْطانِ.

٢- عَلَيْكَ بالصَّمْتِ، وَلا تُسَارِعْ بردَّةِ الفِعْلِ؛ وجرِّبْ أنْ تَعُدَّ مِنْ ١-١٠.

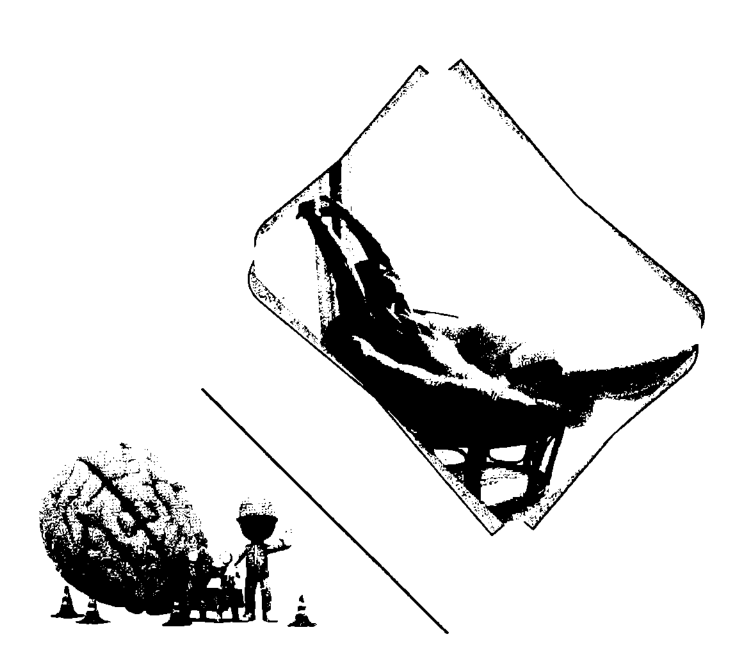
٣- لا تُبالِغْ في ردَّةِ فعلكَ.

٤- لِيَكُنْ جَوابُكَ لَطيفًا مؤدَّبًا دائمًا.

٥- تعامَلْ مَعَ الغاضِبِ، كَمَا تتعامَلُ مَعَ الطِّفْلِ أَوْ مَعَ الثَّمِلِ.

٦- تجنَّب الكَلِمَةَ البَذيئةَ، والمُفْرَدَةَ النابيَةَ.

٧- لا تَتَسَرَّعْ، وتصرَّفْ بِتُؤَدَةٍ.



مهارة الصمت !

كبر دماغك



مَا كَانَ فَضْلَ نَصيحَة، وَلا لَغْوَ كَلام مَا أفاضَ فيــه العُقَلاءُ وَالحُكَماءُ، وأرْبابُ التَّجارِب، وذَوُو الفَهْم مِن الإشَادَة بالصَّــمْت وتبْيَان فَضْله، ومَــا كَانَ صُــدْفةً وَلا عَبَثًــا إجْمَاعُ الأوَّلِــينَ عَلَــى جَسَــامَة مَــا يَلْقَــاهُ الإنْسانُ مِن عَثَرَاتِ لِسَانِه.

فعَــنْ مُعَاذ بْــن جَبَل -رَضِــيَ اللَّهُ عَنْــهُ- قَالَ: قُلْــتُ: يَا رَسُــولَ اللَّه، أنُؤَاخَذُ بِمَا نَقُــولُ؟ قَالَ: «ثَكِلَتْكَ أُمُّــكَ يَــا ابْــنَ جَبَــل، وَهَــلْ يَكُــبُّ النَّاسَ فِي النَّار عَلَى مَنَاخِرِهِمْ إلَّا حَصَــائِدُ أَلْسِــنَتِهِمْ؟»، قَالَ حَبِيبٌ فِي هَذَا الحَدِيث: وَهَلْ تَقُولُ شَيْئًا إلَّا لَكَ أَوْ عَلَيْكَ؟!.

وَعَــنْ أَبِــي هُرَيْــرَةَ -رَضِــيَ اللَّهُ عَنْهُ- عَنْ رَسُــولِ اللَّه -صَــلَّى اللَّهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ- قَالَ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّه وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ».

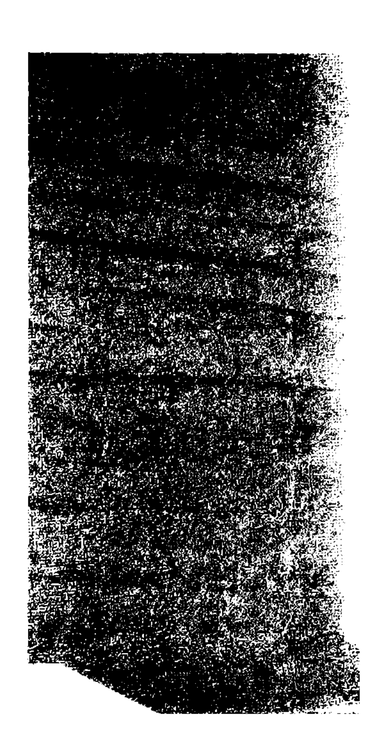
قَــالَ ابْــنُ عَبْــد الْــبَرِّ : (وَفِي هَذَا الْحَدِيثِ آدَابٌ وَسُنَنٌ، مِنْهَا التَّأْكِيدُ

فِي لُزُومِ الصَّمْتِ، وَقَوْلُ الْخَيْرِ أَفْضَلُ مِنَ الصَّمْتِ؛ لأَنَّ قَوْلَ الْخَيْرِ غَنِيمَةٌ، وَالسُّكُوتَ سَلَامَةٌ، وَالغَنِيمَةُ أَفْضَلُ مِنَ السَّلَامَةِ).

وقـدْ أُوجَزَتْ هَذِه الحَقِيقَـةُ فِي الحِكْمَةِ الدَّارِجَـةِ: "إِذَا كَانَ الكَلامُ مِنْ فِضَّةٍ، فَالسُّكوتُ مِنْ ذَهَبٍ".

وَقَدْ نَصَـحَ عُلَماءُ الاتِّصالِ قائلينَ: إِنْ شِـئْتَ أَنْ تَكْسِبَ حُبَّ مُجالسيكَ، فأَحْسِـنِ الإنصـاتَ، وإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تُوصَفَ بِأَنَّكَ مُتَحَدِّثًا جيِّدًا، فكُنْ عَلَى الإِصْغاءِ أَحْرَصَ مِن أَنْ تتكلَّمَ كَثيرًا.

والصَّـمْتُ فِي موطِنِـهِ فَضِـيلةٌ، لا يُـدْرِكُ مَزِيَّتَهَا إِلَّا الراسِـخونَ فِي فهمِ الحَياةِ.



فالصَّـمتُ لَيْـسَ جُمُودًا وَلَا عُزْلَـةً بَيْنَكَ وَبَيْنَ مَنْ حَوْلَكَ، أَوْ بَيْنَكَ وَبَيْنَ نَفْسِكَ.

فالعُزْلَةُ جُمودٌ، أَمَّا الصَّـمْتُ فَهُوَ حَرَكَةُ عَقْلٍ وَحَياةُ رُوحٍ.

يَقولُ مَحْمـودُ تَيْمـور: "لَيْسَ للصَّـمْتِ معنًى إِلَّا أَنَّهُ إِصغاءٌ".

وصَدَقَ فِي هَذَا؛ فَإِذَا مَا عَقلَ الإِنْسانُ لِسـانَهُ، وأَطْـبـقَ شـفتَيْه، أَصْـبَحَ مُسْتَعِدًّا مُهَيَّأً لاسْتِقْبالِ أَضْرابًا شَتَّى مِـن الأَصْـواتِ، وَالـهواتـفِ الداخليَّةِ وَالخارجيَّةِ.

ثم أفاض فِي مَسْأَلَةِ الهواتفِ الداخليَّةِ،

قائلا:

"أَنْتَ فِي داخلك هاتفٌ أقْرَبُ مَا يكونُ للمذْيَاع، رُبَّمَا رَاعَكَ مَا تَسْمَعُ مِنْهُ، وزَلْزَلَ كيانَكَ فَبَدَوْتَ فِي خزْيٍ وَتَصاغُر، وَهُوَ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطان، فَيُرَكِّزُ عَلَى نقاط ضَعْفك، وَمَواطِن تَقْصيرك، وَلَحَظات إخْفاقك، فلا تَجْعَلْ لهذا الصَّوْت عَلَيْك سَبيلًا، وأَسْكِتْهُ وأَدِرْ مذْيَاعَك عَلَى مَوْجَة أُخْرى، حَيْثُ الأنغامُ العَذْبَةُ، قد فاضَتْ رِقَّةً وَلُطفًا حاملَةً إليْكَ فِي رفيفهَا معانيَ كَريمةً ومُثُلًا رَفيعَةً، تَجْلُو لَكَ إنسانيَّتَك فِي صُوَرٍ وَضيئَة، شاعَتْ فيهَا رُوحُ الحُبِّ الخالص مَعَها، تَسْتَبِينُ أنَّكَ لَسْتَ شَرًّا مَحْضًا فِي حَنَايَاك، تَسْكُنُ خلالَكَ طيبَةٌ ورُوحٌ كَريمةٌ، ونفْسٌ ساكنةٌ، وعَلَيْكَ أنْ تَصْغَي كثيرًا لهذا الصَّوتِ لِتَعُودَ أقْوى، وَأكْثَرَ عَطاءً.

تأمَّلْ أنْ تَصْمُتَ، وتُنْصِتَ للطبيعة، ثَمَّةَ أَغَاريدُ سماويَّةٌ، يَصْدَحُ بها طَيْرٌ، يُرْسِلُ للكَوْنِ ومَن فيه لَحْنًا فَخْمًا، يُفيضُ إحْساسًا وَجمالًا، أمواجٌ تتدفَّقُ، وَتَنْدَفِعُ فِي صُمود وَصَبْرٍ وثبات، لا يَهُمُّها أنْ تَتَكَسرَ عَلَى جدارٍ، إيقاعٌ مُتَناغمٌ مُحْكَمٌ، لَا اخْتلالَ وَلَا نُشوزَ، فَسُبْحَانَ اللّه الخالق!.

وَمَعَ هَذَا الصَّمْتِ الجَميلِ تَعْلُو أصواتٌ تُنَاديك: أَنْ حَرِّرْ نَفْسَكَ مِن ضيق الدُّنْيا، وحَطِّمْ هَاتيكَ الأَغْلالَ، وحَلِّقْ فِي الفَضَاءَاتِ الرَّحْبَةِ، وسِحْ فِي المَلَكوتِ الواسِعِ".

اصْمُتْ مَا شَاءَ اللّهُ لك أَنْ تَصْمُتَ، فإنْ لَمْ تُفِدْ منْهُ خيْرًا، فلَنْ تَجْنيَ منْهُ شرًّا، فَما الصَّمْتُ عَلَى أيِّ حالٍ إلَّا راحَةٌ للحَيِّ.

ومـا أَجْدَرَ البَعْض بالصَّمْت فِي كُلِّ زَمانٍ وَمَكان؛ لأَنَّهُمْ مَا تَكَلَّمُوا، إلَّا وكَشَفُوا عَنْ ضَعْفِ مَنْطِقٍ، وبَلَادَةِ حِسٍّ، وغَثَاثَةِ أَخْلاقٍ.

ومَنْ تأمَّلَ حالَ العُظَماءِ وَالحُكَماءِ وَالمُبْدِعينَ، لَوَجَدَ أَنَّهم آثروا الصَّمْتَ

عَلَى الكَلام، صَمْتًا بتأمُّلٍ وَتَفَكُّر.

قُلْتُ لجَابِرِ بْنِ سَـمُرَةَ: أَكُنْتَ تُجَالِسُ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: (نَعَمْ، كَانَ طَوِيلَ الصَّمْتِ).

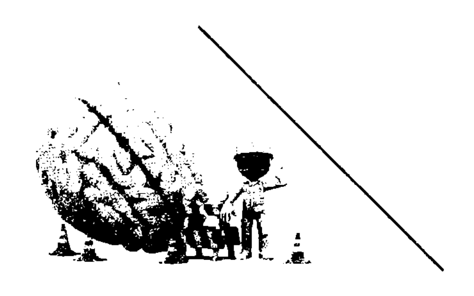
قال الفُضَيْلُ بْنُ عِيَاضٍ: (كَانَ بَعْضُ أَصْحَابِنَا يُحْفَظُ كلامَهُ مِن الْجُمُعَةِ إِلَى الجُمُعَةِ).

وفيهِـمْ يَقولُ الأديبُ السّـاخِرُ مارك توين Mark Twain: "مِنَ الأَفْضَـلِ لَـكَ أَنْ تُغْلِقَ فَمَكَ، وتتركَ النّاسَ يَعْتَقِدونَ أنَّكَ أَحْمَقُ، مِـنْ أَنْ تَفْتَحَهُ، وَتَمْحُوَ كُلَّ شَكٍّ".

الصَّـمْتُ سِـتْرٌ، وغطاءٌ للعُيوب، فَلَوْ لاقَيْتَ شَخْصًـا، وبَقِيْـتَ مَعَهُ، وَهُوَ ساكِتٌ، فإنَّكَ في الغالب ستأخُذُ عَنْهُ - في أَسْوَإِ الأمورِ - صُورةً مُحَايِدَةً، وَرُبَّمَا كَانَتْ إيجابيَّةً، إذَا مَا كَانَ ذَا هَيْئَةٍ جيِّدَة، فَإذَا مَا نَطَقَ، وحَلَّ عُقْدَةً مِنْ لسانه، وَخاضَ مَعَكَ في مَوْضوعٍ، تُحِسُّ كَأَنَّما هَوَيْتَ مِنْ سَماواتٍ عُلْيَا إِلَى الثَّرَى.

وكَتَبَ قَديمًا: لِلْـكَلامِ وَقْتٌ عِنْدَ العُقَلاءِ، ولكِنْ عِنْدَ الحَمْقى كُلُّ وَقْتٍ هُوَ وَقْتُ كَلام.

وما أَجْمَلَ وَصْفَ إيليا أبو ماضي، عنْدَمَا قالَ: اللِّسانُ نِصْفُ الإنْسانِ، ولكنَّهُ نِصْفٌ يَحْسُنُ بِهِ الكُلُّ، أَوْ يَقْبَحُ بِهِ الكُلُّ.



اصْنَعْ سَعادتَكَ!

كنز دماغك

مِنَ الأشْـياءِ الَّتي أَزْدادُ بِها قَناعَةً يَوْمًا بَعْدَ يومٍ قُدْرَةُ التَّوَجُّه الذِّهْنيِّ، وَاخْتيـاراتُ عَقْلِـكَ فِي صِـنَاعة السَّـعادَة، وأَنَا شَخصِـيًّا أَحْسَـبُ أنَّ هَذِهِ الاستراتيجيَّةَ -فَضْلًا عَنْ كَوْنِ نَتائجِهَا مَضْـمونَةً- لَا تحتاجُ وَقْتًـا وَلَا جَهْـدًا، إِضَـافةً إِلَى أَنَّـهُ أَدْعَى للدَّاومِ مِن باقِي الأُمُورِ ذاتِ الطّابِعِ اللَّحْظِيِّ.

فَعِنْدَمَا يَضِـيقُ الصَّـدْرُ، وتَسُـوءُ الأَحوالُ، ويَتَكَدَّرُ الخاطِرُ، فاستعِنْ بِـاللهِ أولًا ثم بقـوةِ الخيالِ لتغيير مسـارِ التفكير وتحسـينِ الشـعورِ ؛ فالخيـالُ أَمْرٌ تَحْتَ سَـيْطرَتِكَ، وَهُوَ فَضَـاءٌ رَحْبٌ عامِـرٌ بالطُّيُوب وهـو آيَةٌ مِنْ آيـاتِ اللهِ - عَزَّ وَجَلَّ - وَنِعْمَـةٌ كُـبْرى، إِذَا وُجِّـهَ نَحْـوَ مَواطِنِ الجَمـالِ ، وَمَواقِفِ النُّبْلِ، وذِكْرَيَاتِ الكِفَـاحِ وَالنَّجاحِ. جَرِّبْ إِنْ ضَـاقَ بِـكَ الحـالُ أَنْ تُبْحِرَ فِي زَوْرَقِ خَيالِكَ نَحْوَ جميلِ الذِكْرَيَاتِ



الَّتي انْتَشَيْتَ بهَا، وطَربْتَ مَعَهَا، وتَعَطَّرتْ بهَا بَعْض أيَّامَكَ، ستَجِدُ في شَريطِ ذكْرَياتِكَ مَوَاقِفَ: دَافعْتَ فيهَا عَنْ مَظْلوم، ووَاسَيْتَ مَكْلومًا، وأعْطَيْتَ مُحتاجًا، وَصَبرْتَ عَلَى نَزَقِ قَريب، وانْتَشَلْتَ مُخْفقًا من حُفْرة اليَأسِ؛ اسْتَرْجعْ لَحَظاتِ سُرورٍ قَضَيْتَها في رحْلة مع أُسْرتِكَ، أَوْ ساعاتِ فَرَحٍ حَلَّقْتَ فيهَا مَعَ أصْدِقائكَ، مَعَ تِلْكَ الذِّكْرَيَاتِ العَطِرَة، وَالمشاعرِ المحلِّقَةِ، سَتُخَفِفُ مِن مَرارةِ الخُذلانِ، ووَجَعِ الاخفاق.

وَحِينَ يَسْتَحْضِرُ الإنْسانُ مَا مَرَّ بِهِ مِن جميلِ الذِّكْرَياتِ الَّتي أَطْرَبَتْ حَياتَهُ، وَعَطَّرَتْ أوْقاتَهُ، وَيَتَذَكَّرُ مَا نَهَضَ به من واجباتِ أراحَتْ ضَميرَهُ، وأَرْضَتْ نَفْسَهُ، فَإِنَّ ذَلكَ يَجْعَلُهُ لَا يَحُسُّ بِغُبْنِ الدُّنْيَا، وَلَا يَرى سُوءَ الظُّروفِ مَعْزولًا عَنْ حُسْنِ الظُّروفِ؛ بَلْ يَحُسُّ أَنَّهُ ذاقَ حَلاوَةَ الدُّنْيَا، كَمَا ذاقَ مَرَارَتَها، وأَنَّ الْحَيَاة هَكَذا أَصْلًا، وأَنَّ مِنْ طَبْعِهَا أَنَّ المرارَةَ فِيهَا أَكْثَرُ مِنَ الْحَلَاوَةِ، فَما جادَتْ بِهِ الأيّامُ مِن ماتعِ الأوْقاتِ، وعاطِرِ المواقِفِ، وَلذيذِ الذِّكْرَياتُ مَكْسَبٌ.



وخَيْرُ مَا يُغَذِّي الأمَلَ الطيِّبَ ويُقَوِّيه أنْ تستحضرَ نَجاحَك في التعاملِ مع الكثيرِ مِن المشْكلاتِ الَّتي واجهَتْك سابقًا، وَالخُروجُ مِنْ أصْعَبِ المواقفِ

سالمًا غانمًا، واجْتيازُ أشَدّ العَقَبات بنَجاح فإن نزلت بساحتكَ مصيبة فاسْترجعْ تلْكَ المواقفَ العَصيبَة، وَاللَّحَظاتِ الصَّعْبَة، وَالتِي اسْتَطَعْتَ أَنْ تُقَاوِمَها بِكُلِّ صَلابَةٍ وَشَجاعَةٍ،

وهـذه النوعيـةُ من الذكْريات تُقوِّي الأمَلَ في حياة الإنْسان، وتمْنَحُهُ الثِّقَة في نفْسه، وتَجْعلُه يتذكَّرُ ذلك الكمَّ الهائل منَ السَّعادة، والذي نالَهُ حين قَهر مُشكلاته، وتَغلَّب على الصُعوبات ؛ فقُوَّة الحاضر تُستَمدُّ من قوَّة الماضي!

اصْنَعْ سَعادتَكَ!

خَمْسَةُ أمورٍ يَجِبُ أَنْ تَتَصَالَحَ مَعَهَا

كنبر دماغك

بَعْـدَ تأمُّـلٍ فِي الْحَيَـاةِ وَجَـدْتُ أَنَّ الإنْسَـانَ إِنْ أرادَ أنْ يَنْعَمَ بالعَيْشِ الهانئ، وَالحَيَـاة الكَريمَة، ورَاحة البالِ، لَا بُدَّ أَنْ يَتَصالَحَ مَعَ خَمْسَةِ أُمـورٍ، وبـدون التَّصـالُحِ مَعَهـا ستَسْتَحِيلُ حياتُهُ تَعاسَةً وشَقاءً:



١- تَصَالَحْ مَعَ الماضي. ومَنْ منَّا مَنْ أُعْفِيَ مِنْ خَسارَةٍ مـادِّيَّة؟، ومَنْ منَّا مَنْ لَمْ يَتَعَثَّرْ فِي طريقٍ؟، ومَنْ منّا مَنْ لَمْ يَرْتَكِبْ حَمَاقَات؟، ومَـنْ منَّـا مَـنْ لَمْ يُخْذَلْ مِنْ صَديقٍ؟، ومَنْ منَّا مَن لَمْ يَفْقِدْ حَبِيبًا؟!. فِي عِلْم النَّفْسِ هُنَـاكَ مَـا يُسَمَّى بـالـتَّـقَـبُّـلِ الاجتمـاعـيِّ، ويَعْنـي أنْ تَتَقَبَّلَ كُلَّ مَا حَـدَثَ عَلَى أنَّـهُ أمـرٌ قُدِّرَ عَلَيْـك، وَلَا حَـيَـاةَ لَـكَ فِي تَعْديلِ تَفَاصيله، فَكَمْ مِنْ شَخْص يتقلّبُ حَسْرَةً، قَدْ أَسْهَرَتْهُ الذِّكْرَياتُ المؤلمَةُ، وأَوْجَعَتْهُ؛ تَعامَلْ مَعَ كُلِّ مَا

مَضَى بنظام: أمرٌ كُتِبَ عَلَيَّ وانتهَى أمرُهُ، فلم يَعُدْ مِلْكًا لي؛ الَّذِي أَمْلِكُهُ هُوَ اليومَ وسأركِّزُ عَلَيْهِ.

٢- تَصَالَحْ مَعَ وَضْعِكَ الحاليِّ. تَصَالَحْ مَعَ جِنْسِيَّتِك، مَعَ قَبيلَتِك، مَعَ وَضْعِكَ الاجْتماعيِّ، تَصالَحْ مَعَ طُولِك، مَعَ وَزْنِكَ، مَعَ لَوْنِ بَشَرَتِكَ؛ احْذَرْ أَنْ تَكْرَهَ شيئًا فيكَ، فهذا يَعني أَنَّهُ بدايةٌ لكُرْهِ الذَّات؛ أَعْرِفُ شَخْصًا يَكْرَهُ مِنْ نَفْسِه القِصَرَ النِّسْبِيَّ فِي قَامَتِه، وكانَ شَخْصًا ذَكِيًّا، مَوْهوبًا وَسِيمًا، ولكِنْ عَدَمُ تَصالُحِه مَعَ قِصَرِ قامَتِهِ، دَمَّرَ مَوْهِبَتَهُ، وحَطَّمَ ثِقَتَهُ.

خُذْهَا قاعِدَةً: مَا يُمكنُكَ تَحْسِينُهُ اجْتَهِدْ عَلَى تَحْسِينِه، وما لَا يُمْكِنُكَ فاقْبَلْ بِهِ، وَأَحِبَّهُ.



٣- تَصَالَحْ مَعَ عُيُوبِكَ. نَحْنُ بَشَرٌ ناقِصونَ، فَجَزْمًا لَنَا جَميعًا عُيوبٌ، وَنِقاطُ ضَعْفٍ، وَمَواطِنُ فِي شَخْصيّاتِنَا يَعْتَرِيها القُصُورُ؛ لذا قَرَّ عَيْنًا، واقبَلْهُ مَعَ الْعَمَلِ عَلَى مَا يُمْكِنُ تَعْديلُهُ، لكِنْ ثِقْ أَنَّك لَنْ تَصِلَ لدَرَجَةِ الكَمالِ، لا تُعَذِّبْ نَفْسَكَ بالمقارَنَةِ مَعَ غَيْرِكَ، فَتُقارِنُ أَضْعَفَ مَا لَدَيْكَ بأَفْضَلِ مَا عِنْدَ غَيْرِكَ، وَجَزْمًا سَتَجِدُ فِي كُلِّ جانبٍ، مَنْ هُوَ أَفْضَلُ مِنْكَ، حَدِّثْ نَفْسَكَ دائمًا عَلَى أَنَّك شَخْصٌ جَيِّدٌ بما يَكْفي لأَنْ تَنْجَحَ وَتَسْعَدَ.

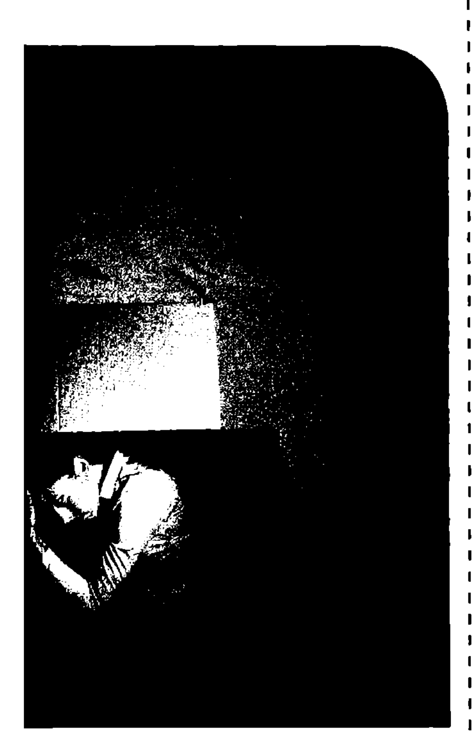
٤- تَصَالَحْ مَعَ العَدَوَاتِ وَالأَعْدَاءِ. فلا تَخُضْ أيَّ مَعْرَكَةٍ مَعَ أيِّ شَخْصٍ، وتذكر أنّ مِنْ أقوَى مَظاهِرِ التَّصالُحِ مَعَ الخُصومِ هُوَ تَجاهُلُهُمْ وَعَدَمُ الانْصِياعِ لاسْتِدْراجِهِمْ لِخَوْضِ المعارك، وَيُذْكَرُ فِي هَذَا الشَّأْنِ أنَّ خِنْزِيرًا سَاذَجًا التَقَى أسَدًا، فَطَلَبَ مِنْهُ القتالَ، فَرَفَضَ الأسَدُ قائلًا: لَوْ قَتَلْتُكَ، وَهَذَا الأقْرَبُ؛ فلَنْ يُعْتَبَرَ نَصْرًا لي، وإنْ حَدَثَ، وآذيْتَني، فَسَتَكونُ سُبَّةً للأُسُودِ طولَ العُمرِ؛ تَصالَحْ مَعَ العَداواتِ بِأَنْ تَنْتَقِيَ خُصومَكَ بِعِنايَةٍ، تَصالَحْ مَعَ خُصومكَ بِعَدَمِ الاعْتِداءِ أو الفُجورِ فِي الخُصومَةِ، تَصالَحْ مَعَهُمْ بِأَنْ تَنْشُدَ السَّلامَ وَالتَّسامُحَ، تَذَكَّرْ أنَّ الْحَيَاةَ قَصيرَةٌ، فَلا تَجْعَلْ مِنْ كُلِّ مَوْقِفٍ مَعْرَكَةَ حَياةٍ أَوْ مَوْتٍ؛ لأَنَّك لَوْ فَعَلْتَ، فَسَتَموتُ كثيرًا، وَلَوْ انْتَصَرْتَ.

٥ تَصَالَحْ مَعَ مشاكلكَ. بأنْ تكونَ رَابِطَ الجأْشِ، ساكنَ الرُّوحِ، لَا جَزَعَ، وَلَا تهوُّرَ، فَحُدوثُ المشكلاتِ ليسَتْ نهايَةَ الحَياة، تَصَالَحْ مَعَهَا بِأَنْ تَكونَ مُتَأَنِّيًا، لَا عَجلَةَ، وَلَا انْدِفاعَ؛ بَلْ تأمَّلْ، وأَحْسِنِ اخْتِيارَ الحُلولِ، تَصَالَحْ مَعَ مَشاكلكَ بِعَدَمِ الهُروبِ مِنْها، بَلْ بِمُواجَهَتِهَا وتَلَمُّسِ الحُلولِ.

خَمْسَةُ أمور يَجِبُ أَنْ تَتَصَالَحَ مَعَهَا

مَصَادِرَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيِّةِ.

كبّر دماغك



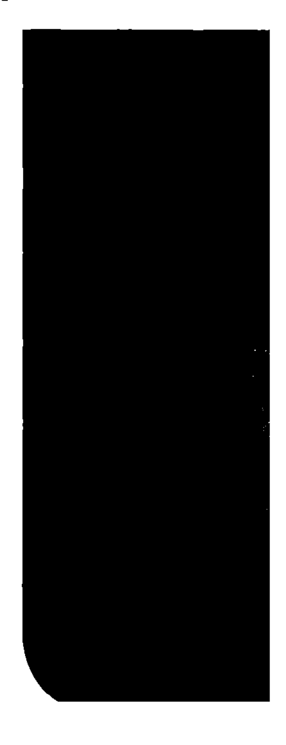
بِحَسْـبِ الفَيْلَسـوفِ الرّوسِيِّ بيتر أوسبنسـكي Peter. Ouspensky، فإِنَّ هُناكَ ستةَ أسْـبابٍ للْمَشاعرِ السَّـلْبِيَّة، وَعِنْدَمَـا تَتَّخِـذُ تَدَابيرَ جـادَّةً، وتَتَّبِـعُ مَنْهَجًـا ثابِتًـا فِي السَّـيْطَرَة عَلَـى تلْـكَ الأسْـباب، وقَطْعِهَـا تَمَامًا، عِنْدَهَا سـتُحْدِثُ قَفْـزَةً عاليَـةً، وَتَقَدُّمًـا هائـلاً فِي تَغْيِيرِ حَياتِكَ:

١- تَوَقَّفْ عَنِ التَّبْرِيرِ: فالبَشَرُ فِي جُمْلَتِهِم يَمْلِـكُونَ كَفَـاءةً عاليَةً فِي صناعَةِ الْمُـبرِّرات، يُنْشِـدونَ مِنْ خِلالِهَا تَبْرِئَةَ أَنْفُسِهِمْ عَلَـى حَسْـبِ الـظُّـروفِ وَالأَحْـداث الخَـارجِيَّـة، وَعِـنْـدَمـا تُـدَاوِمُ عَلَـى صناعَةِ مبرِّرات لِغَضَبِكَ، فَكَأَنَّمَا تَشْهَدُ عَلَى نَفْسك بالضَّعْفِ وقِلَّة الحِيلَة، وتُعطِي العواملَ الخارجِيَّةَ السَّـيْطَـرَةَ عَلَيْكَ، إِنَّ

شَرْعَنَةَ أَخْطائك، وعَقْلَنَةَ عُيوبكَ تُضْعفُكَ أَيَّمَا إضْعاف؛ صَحيحٌ تُوجَدُ عواملُ خارِجيَّةٌ، لكنْ يَظَلُّ لنا مساحَةُ تحرُّكٍ في الجُمْلَة، مِنَ الضَّروريِّ التحرُّكُ فيهَا.

٢- تَوَقَّفْ عَنْ سُوءِ الظَّنِّ: فَالْبَعْضُ اتَّخَذَ من سُوءِ الظنِّ عادةً عقليَّةً دائمَةً، فَعَقْلُهُ يَتَفَنَّنُ في تَجْريم الآخَرينَ، وَتَغْليبِ التُّهَم لَهُمْ، وَأَغْلَبُ هَؤلاءِ يُكَرِّرُونَ الخَطأَ، فَكَمْ مِنْ مرَّة ظَلَمُوا، وَكَمْ مِنْ مَرَّة شَوَّهوا سُمْعَةً، وَكَمْ مِنْ مَرَّة تَحَوَّلَ الطيِّبُ الخيِّرُ إلَى مُجرم شرير في نَظَرِهِمْ، ثُمَّ لاحقًا يَسْتَبِينُ لَهُمُ الخَطأُ، وَتَتَجَلَّى لَهُمُ الحَقائقُ، وَمَعَ هَذَا لَا يَرْعَوُونَ، وَلَا يَعُودُون عَنْ سُوءِ مَسْلَكِهِمْ.

يقولُ برايان تريسي Brian Tracy:



العَقْلُ لَا يُمكنُهُ سوى الاحْتفاظ بفكْرَة واحدَة؛ فَبِمُجَرَّد مَا تَشْرَعُ في التماس العُذْر للآخَرينَ، فإنَّك تُحْرِمُ العَواطفَ السَّلْبِيَّةَ كالقلَق وَالغَضَب منْ وَقودِهَا، لكيْ تَشتعلَ.

عنْدَمَا يَمُرُّ بكَ مَوْقفٌ منْ مُدير أَوْ شَريك حَيَاة، فكُفَّ عَنْ الحَديث لنَفْسكَ أَوْ للآخرينَ عَنْ الأَسْباب "الوَجيهة" لغضبكَ أَو انْزعاجك، واشْرَعْ فورًا في صناعَة الأَعْذَار للآخَرينَ، واعْمَلْ دَوْمًا عَلَى إحْسانِ الظَّنِّ دَوْمًا، وجَنِّبْ نَفْسَكَ مَصْدَرًا خطيرًا من مَصادرِ المشاعرِ

السَّلْبِيَّةِ.

٣- تَوَقَّفْ عَنِ العَيْشِ فِي الماضِي: فِي حياتِنَا فَتْرَتَانِ زمنيَّتَانِ: الماضِي وَالمسْتَقْبَلُ، وَمَا الحاضِرُ إِلَّا لَحْظَةٌ وَجيزَةٌ تَعْبُرُ بِسُرْعَةٍ، وَأَفْضَلُ طَرِيقَةٍ للسَّيْطَرَةِ عَلَى الماضِي وَالمسْتَقْبَلِ هُوَ إِعْمالُ الوَعْيِ عَلَى الحاضِرِ، عَبْرَ تَجاوُزِ كُلِّ حَدَثٍ انْتَهَى، وَلَا يَدَ لتغييرِهِ وَهُوَ الماضِي، وعَبْرَ التَّركيزِ عَلَى ما هُوَ بيدَيْكَ ويُمْكِنُكَ مُبَاشَرتُهُ.

لَوْ لَاحَظْنَا الْبَشَرَ لَوَجَدْنَا أَنَّ لَدَيْهِم آلِيَّةَ تَعامُلٍ سَيِّئَةً مَعَ الماضِي، وَهِيَ مُدَمِّرَةٌ لِلْحَياةِ، وَتَتَمَثَّلُ فِي اسْتِهلاكِ الطاقةِ العاطفيَّةِ عَبْرَ التَّشَكِّي وَالغَضَبِ وَالانْزِعاجِ وَاللَّوْمِ، وَلَوْ تأَمَّلْنَا فِي طَرِيقَةِ التَّفكيرِ هَذِهِ نُدْرِكُ أَنَّهُ لا خيرَ يأتي أبدًا مِنَ الغَضَبِ وَالشَّكْوَى، إضافَةً إِلَى أَنَّ هَذِهِ المشاعرَ تُحْرِمُكَ مِنْ مَشاعِرِ البَهْجَةِ وَالفَرَحِ، وَقَدْ ذَكَرَ طَبيبٌ نَفْسِيٌّ، لَدَيْهِ أكثرُ من ٢٥ سَنَةً خبرةً مَعَ أشْخاصٍ حُرِمُوا السَّعادَةَ وَراحةَ البالِ فَقالَ: إِنَّ أَكْثَرَ جُمْلَةٍ كَانَ يَسْمَعُهَا مِنْ مَرْضَاها هي عبارةُ: "لو أَنَّ هَذَا حَدَثَ!".

والحبيبُ -اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ- أَكَّدَ هَذَا قبلَ أَكْثَرَ من (١٤٠٠) سَنَةٍ عِنْدَمَا حَذَّرَ مِن قولِ: "لو"، وقال: «إِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ».

إِنَّ أَكْثَرَ البَشَرِ بُؤْسًا وَتَعاسَةً هُوَ الواقعُ ضَحِيَّةَ أَحْداثِ الماضي، فَهُمْ لَمْ يَفْتَؤُوا يُفكِّرُون فيهَا مَعَ اسْتِحالَةِ تَعْديلِ تَفاصيلِها أَوْ شَطْبِها؛ لِذَلِكَ يَبْقُونَ فِي حالَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ من الْحَنَقِ وَالغضَبِ وَعدمِ الرِّضا؛ تَعَامَلْ مَعَ الماضِي كأَحداثٍ طبيعيَّةٍ، كُلُّ البَشَرِ يَمُرُّونَ بِكَبَوَاتٍ وَعَثَرَاتٍ وَحَماقاتٍ، وَهِيَ أَحْداثٌ مُتَوَقَّعَةٌ، تُصاحِبُكَ فِي رِحْلَتِكَ

نحوَ النُّضجِ.

٤- تَوَقَّفْ عَنْ شَخْصَنَةِ الأمورِ: أَوْ كَمَا أَسْمَاه أوسبنسكي: التوحُّدُ مَعَ واقعِ المشْكلَة؛ فأَنْتَ تَرَى النَّتيجَةَ النِّهائيَّةَ لتصرُّف أَوْ حَدَث عَلَى أَنَّهُ إساءَةٌ شَخْصيَّةٌ لَكَ، أَوْ تَعَدٍّ عَلَيْكَ، أَوْ احتقارٌ لَكَ؛ احْرصْ عَلَى أنْ تَكونَ مَوْضوعيًّا حيالَ المَواقفِ وَالبَشَرِ وَالمشاكلِ، وذَلك بالانْفصالِ عَنِ المواقفِ تَمامًا، انْظُرْ للعَقَبَةِ أَوْ الموقفِ، وكأَنَّهُ لشَخْصٍ طَلَبَ منْكَ النَّصيحَةَ.

٥- تَوَقَّفْ عَنْ تَسوُّلِ رِضا الْبَشَرِ: الْبَعْضُ لَا يُقْدِمُ عَلَى فعْلٍ، وَلَا يُحْجمُ عَنْ أمْرٍ، إلَّا وَقَدْ وَضَعَ رَأْيَ النّاسِ في مُخَيِّلَته؛ وفي علْمِ النَّفْسِ: أَنَّ كُلَّ مَا يَقومُ به البَشَرُ الغايةُ منْهُ طَلَبُ التَّقْديرِ الذاتيِّ، أَوْ زِيادَةُ الإحْساسِ بالْقيمَة الشَّخْصيَّة، أَوْ حمايةُ ذَوَاتنَا من التَّقْليلِ منْهَا من قبَلِ الْآخَرينَ، وَعَلَيْه إذَا لَمْ يكُنْ تقديرُكَ الشَّخْصيُّ لنَفْسكَ مُرْتَفعًا بدَرَجَة مُناسبَة، فَسَتَكُونُ بالغَ الحساسيَّةِ حيالَ تصرُّفاتِ الْآخَرينَ وردَّاتِ فعْلِهِمْ.

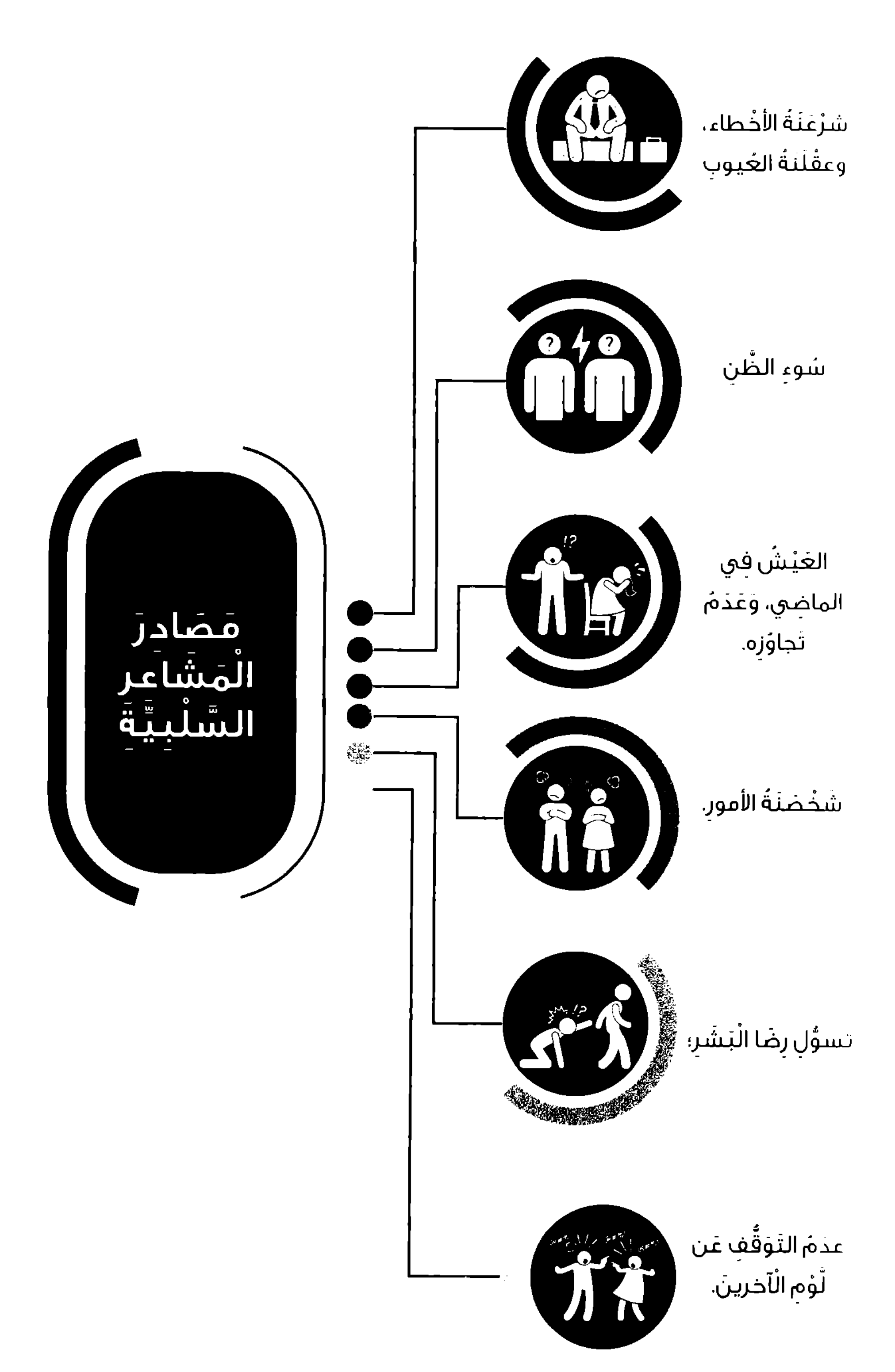
وفي هَذَا، يُؤَكِّدُ علماءُ النفسِ: أنَّ البَشَرَ مَشْغولونَ بذَوَاتِهم وَمَشاكلِهِمْ بنِسْبَةٍ تَصِلُ إلَى ٩٩٪، وَالـ ١٪ منْ وَقْتِهِمْ وَطاقَتِهِمْ للحَياةِ، ومِن ضمْنِها أَنْتَ.

والقاعدَةُ الذَّهَبيَّةُ في هَذَا الشَّأْنِ: إيَّاكَ أَنْ تُقْبلَ عَلَى أمْرٍ، أَوْ تُعْرِضَ عَنْهُ نَتيجَةَ اهْتمامكَ بِمَا سَيَظُنُّهُ الْآخَرونَ عَنْكَ، فالحَقيقَةُ: لَسْتَ بُؤْرَةَ اهْتمامِ البَشَرِ، فَخُذْ قَرَارَاتِك بنَفْسِكَ، وَمارِسْ

حَياتَكَ كَمَا تُريدُ، طالبًا رِضَا اللَّهِ، ثُمَّ ضَميرِكَ.

٦- تَوَقَّفْ عَن اللَّوْمِ: البعضُ في حالَةِ لَوْمٍ دائمٍ للْبَشَرِ وَلنَفْسِهِ، لَيْسَ بالضَّرورَةِ أَنْ تَجِدَ مُتَّهمًا لكُلِّ قَضيَّةٍ، وَالأَصْلُ في الإنْسانِ السَّويِّ أَنْ يَتَرَفَّعَ عَنْ صَغائرِ الأُمورِ، وأَنْ لا تَشْغَلَهُ التوافِهُ، فَالنَّاسُ يَكرَهُونَ مَنْ يُؤَنِّبُ ويُوبِّخُ في غيرِ مَحلِّ التَّأنيبِ، ومِنْ غيرِ تَأَنٍّ، ودُونِ السُّؤَالِ وَالاسْتِفْسارِ، فَالنَّاسُ جَميعًا- ومنْهُمْ نَحْنُ- عاطفيُّونَ أَوَّلًا، ثُمَّ أَصْحابُ مَنْطِقٍ وَعُقولٍ في الدَّرَجَةِ الثَّانيَةِ؛ إنَّ لَنَا نُفُوسًا ذاتَ مَشاعرَ وأهواءٍ، وَهيَ تُريدُ مِنَ الآخَرينَ أَنْ يَحْتَرِمُوها كَمَا هيَ؛ فلمَاذَا تُحَاوِلُ مُناقَضَةَ نُفوسِ الآخَرِينَ، بيْنَمَا تعرِفُ أنَّ نُفُوسَنَا مِن النَّوْعِ نَفْسه؟

إنَّ اللَّوْمَ وَالتَّأنيبَ مُرُّ المَذَاقِ، ثَقيلٌ عَلَى النَّفْسِ البشريَّةِ، فَحَاوِلْ تَجَنُّبَه، حَتَّى تكسبَ حُبَّ غيرِكَ.



مَصَادِرُ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ
شرْعَنةُ الأخْطاء، وعقْلنةُ العُيوبِ
سُوءِ الظَّنِ
العَيْشُ فِي الماضِي، وعَدَمُ تَجاوُزِه.
شَخْصَنَةُ الأمورِ.
تسوُّلِ رِضا الْبَشَرِ؛
عدمُ التوقُّفِ عَن لَوْمِ الْآخرينَ.

عندما نختلف!

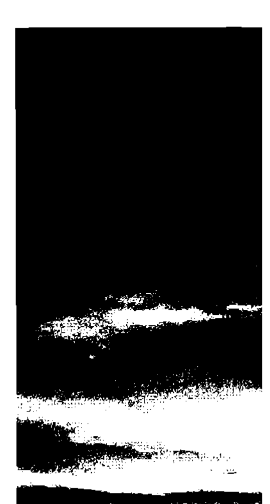
كبّر دماغك

- تذكر أن الخلَافاتُ تَصنعها صَغائرِ الأمورِ.
- تَأَمَّلْ في الْخلاف، وقرِّرْ: هَلْ تُتَغافَلُ، وتُدفَنُ في بئرِ النسيان، أَوْ تُوَاجَهُ؟!، ولَكنْ إيَّاكَ وأَرْشَفَةَ الخلاف؛ وَمِنْ ثَمَّ الانفجارُ مُسْتَقْبلًا.
- حَتَّى تَتَجَنَّبَ الكثيرَ من الخلافات، وَضِّحْ طَلَبَاتك، وبَيِّنْ تَوَقُّعَاتك، وأَعْطِ الآخَرينَ فُرْصَةً يَتَغَيَّرُون، وَلَا تُبَاغِتْهم بانْسِحابٍ أَوْ خِصامٍ.
- في أيِّ خلاف، اسْتَحْضر الأَهْدافَ المشْتَركَةَ، وَالمصالحَ الْمُتَّفقَ عَلَيْهَا، كَمَصْلَحَةِ الأُسْرَةِ، أَوْ نَجاحِ المشْروعِ.
- فَكِّرْ في الْهَدَف؛ تَتَذَلَّلْ لَكَ الْعَقَبَاتُ.
- لا تَجْعَلْ همَّكَ الوَحيدَ هُوَ الانْتِصارُ، فَكَثيرٌ مِن



الْخِلَافَـاتِ تُحَـلُّ بِشَيْءٍ مِن التنـازُلِ عَنْ بعضِ الأمـورِ؛ لِلْوُصولِ لحلٍّ تَوافُقِيٍّ.

- لا تُسْتَدْرَجْ لخلافٍ مَعَ أحمقَ أَوْ بَذِيءٍ أَوْ سَلِيطِ لِسَانٍ.
- احْفَـظْ لسانَكَ، وإِيَّاكَ وأَذَى اللِّسَـانِ!، فالكلمةُ تُقَوِّضُ العَلاقَةَ، وتَنْسِفُ الحُلولَ.
- عَلَيْـكَ بالعبـاراتِ، لَا الأسْئِلَـةِ أثناءَ مُناقَشَـةِ أيِّ خلافٍ، فَبَدَلًا مِـنْ أَنْ تَسْـأَلَ: لِمَاذا لَمْ تُخْبِرْنِي أنَّك سَتَتَأَخَّـرُ؟ تقولُ: كَمْ تَمنَّيْتُ الاتِّصالَ عَلَيَّ لإِخْبـارِي. فالأَسئلةُ رُبَّمَا تَضَمَّنَـت اتِّهاماتٍ، وأمَّا العِبارةُ فَحِيادِيَّةٌ.
- صِفْ، ولا تُصَنِّفْ، فَقَدْ يَتَفَاعَلُ إيجابًا مَعَكَ مُوَظَّفُكَ عِنْدَمَا تَقولُ: "لَقَـدْ تَأَخَّرْتَ ثَلَاثَةَ أيـام" (وَصْفٌ)، وَلَكِنَّ الأَمْرَ مُخْتَلِفٌ عِنْدَماَ تَقولُ: "أَنْتَ كَسولٌ، وغيرُ مبالٍ". (تَصْنيفٌ).



- تَجَنَّـبْ مَا أَمْكَـنَ الإيجابَ وعباراتِ الإِلْـزام، مِثْـلَ: "يجـبُ أنْ تَفْعَـلَ"، "عَلَيْكَ أَنْ...)"؛ فَهِيَ تُوحِي بِالسَّيْطَرةِ وَفَرْضِ الرأْيِ.
- مَهْمَـا كَانَ حَجْمُ الخلافِ وَالخَطإِ، فَاحْفَـظْ كَرامَـةَ الآخَـرِ، وَلَا تُـرِقْ ماءَ وَجْهِهِ.
- مَهْمَا كَانَتْ سُلْطَتُكَ، اجْعَلْ للطَّرَفِ الآخَـرِ أكـثَرَ مِنْ خيـارٍ، ولا تَسْلُـبْ كُلَّ الخِيـاراتِ مِنْـهُ؛ سَيَشْعُـرُ معهـا بِقِلَّـةِ



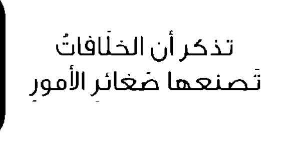
الحيلة، وَرُبَّمَا الإهانَة.

- لا تُبَالِغْ كثيرًا فِي وَصْفِ ضَرَرِ المشْكلَة.
- لا تُعَبِّرُ بجُمَلٍ مزَاجُهَا العامُّ فقدان الأملِ أو النيلُ من محاورك، كَأنْ تَقولُ: "لَنْ يَتَغَيَّرَ شَيْءٌ"، "الحديثُ معك ما عادَ يُجْدِي".
- لا تُنَاقِشْ مَـعَ الآخَرِينَ أكْـثَرَ مِنْ خِلافٍ، ولا تُلْـقِ كُلَّ هُمومِكَ وشكاويكَ مرةً واحدةً.
- لا تَفْتَرِضْ أنّ الطَّرَفَ الآخَـرَ يَفْهَمُ وجْهَةَ نَظَرِكَ، وضِّحْ الأمورَ بهُدوءٍ، وَسَعَةِ صَدْرٍ، ثُمَّ أنْصِتْ، حَتَّى تَفْهَمَ وِجهَةَ نَظَرِهِ.

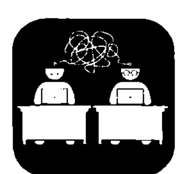
في الخلاف قُل ولا تقل :

- قُـلْ: "لَا يَتَّفِـقُ مَـا لَدَيَّ مِـنْ مَعْلومات مَـعَ حديثِـكَ"، وَلَا تقُلْ: "كَلامُكَ غيرُ صحيحٍ"، أَوْ "أَنْتَ كاذبٌ".
- قُلْ: "اسْمَحْ لي بِالاخْتِلَافِ"، وَلَا تقُلْ: "أَنْتَ مُخْطِئٌ".
- قُلْ: "هُنَاكَ شَيْءٌ مِنَ الغُموضِ"، وَلَا تقُلْ: "أفْكارُكَ غيرُ مُرَتَّبَة".
- قُلْ: "هُنَاكَ أُمُورٌ لَمْ تُشِرْ لها"، وَلا تَقُلْ: "أَنْتَ لا تَفْهَمُ مَا تَتَحَدَّثُ عَنْهُ".
- قُلْ: "هـلَّا تَرَكْتَنِي أُكْمِلُ!"، وَلا تَقُلْ: "تَوَقَّفْ عَنْ مُقَاطَعَتي".
- قُلْ: "مُمْكِن نَنْتَظِرُ لَحَظاتٍ؟!"، وَلا تَقُلْ: "انْتَظِرْ لَحَظات".
- قُـلْ: "أَفْضَـلُ مُعالَجَةَ الأَمْـرِ بِنَفْسي"، وَلا تَقُـلْ: "لا تَتَدَخَّلْ فِي شُؤُوني!".

عندما نختلف!



إيَّاكَ وأَرْشَفَة الخلاف
ثمَّ الانفجارَ مُسْتَقْبَلًا



تذكر أن الخلافاتُ
تَصنعها صَغائرِ الأمور



في أيِّ خلاف، اسْتَحْضِر
الأهْداف المشْتَركة



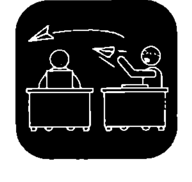
كَثيرٌ مِن الْخلافات تُحَلُّ
بِشَيْءٍ مِن التنازُلِ



لا تُسْتَدْرَجْ لخلاف مَعَ
أحمق أوْ بَذيءٍ

احْفَظْ لِسانَكَ، وإيَّاكَ
وأذى اللِّسانِ





عليْكَ بالعبارات، لَا الأسْئلة
أثناءَ مُناقَشَةِ أيِّ خِلافٍ

مَهْمَا كانَ حَجْمُ الخلافِ
فاحْفَظْ كَرامةَ الآخَرِ



لا تُبالغْ كثيرًا في وَصْف
ضَرَرِ المشْكِلَة.





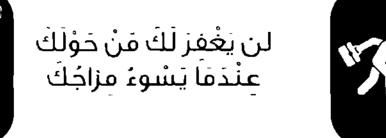
لا تُناقِشْ مَعَ الْآخَرينَ
أكْثَرَ مِنْ خِلافٍ



وضِّحْ الأمورَ بِهُدوءٍ،
وسَعَةِ صَدْرٍ، ثُمَّ أنْصِتْ

تَجَنَّبْ مَا أمْكَنَ الإيجاب
وعباراتِ الإلْزام





مَهْمَا كانَتْ سُلْطَتُكَ،
اجْعَلْ للطَّرَفِ الآخَرْ خِيارٍ

لن يَغْفِرَ لَكَ مَنْ حَوْلَكَ
عِنْدَمَا يَسوءُ مِزاجُكَ

سِيَرُ العُظَماءِ

كبّر دماغك

فِي الرِّوايَةِ الأَكْثَرِ مَبيعًا لـ(تشارلز مونـرو شيلـدون) وَالمُعَنوَنـة بـ (in His Steps) أو "علَـى هَـدْيِ الصَّالحِـينَ" - وَالَّتي نُشِـرَتْ لأَوَّلِ مَـرَّة فِي عـام ١٨٩٦، وَتُصَنَّـفُ باعْتبارِها واحدَةً منَ الكُتُبِ الأَكْثَرِ مَبيعًا فِي كُلِّ العُصـورِ- يَتَّفِقُ أَهْلُ البَلْـدَة جَميعُهُمْ عَلـى أَنْ يَطْرَحوا هَـذا السُّـؤالَ قَبْلَ أَنْ يتَّخِـذوا أيَّ قَـرارٍ: مـاذا كانَ سَيَفْعَـلُ سَلَفُنـا الصّالِـحُ فِي أَمْـرٍ كَهَـذا؟ ومِنْ ثَمَّ يَتَصَرَّفونَ وَفقًا لِذلكَ!

وَنَتيجَةً لِهذا المَسْلَك الجَميل، وَهَذه الآلِيَّة العَجيبَة، فَقَدْ كانوا يَنجَحونَ فِي تَجاوُزِ العَقَباتِ وحَلِّ المشْكلات وإصْلاح ذات البَيْنِ مَعَ الخُصومات؛ مِمَّا جَعَلَ قَرْيَتَهُمْ تَنعَمُ فِي رَخاءٍ وَسَعادَة!

إنَّ وُجودَ نَمـاذِجَ وَقِيَـمٍ عُليا فِي حَياتنا، وَاقْتفاءَ أَثَرِهِمْ، وَسُلوكَ سَبيلِهِمْ وانْتهاجَ نَهْجِهِمْ، لاشَكَّ أَنـه يُسَهِّلُ لَنا الحَيـاةَ، وَيَجْعَلُنا نَخْتَصِرُ المسافات!

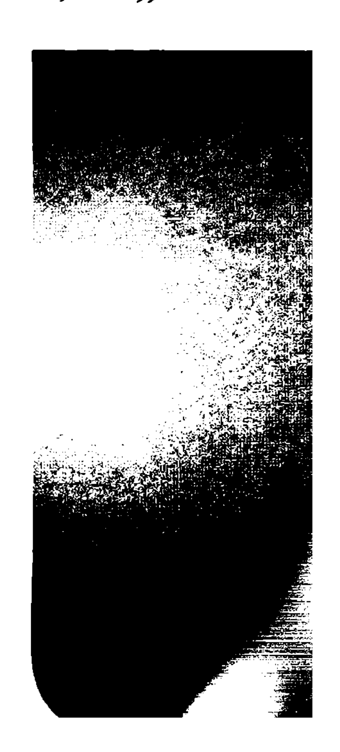
وَحَسْبُكَ أَنْ تَقْـرَأَ سـيرَةَ سَيِّدِ

الثَّقَلَيْنِ مُحَمَّدٍ – صلَّى اللهُ علَيْهِ وَسَلَّمَ – فَتَتَعَلَّمَ:

١- قُوَّةَ الثَّباتِ عَلى المبادئ، وَعَدَمَ المُساوَمَةِ على حُدودِ الله: وَذَلِكَ فِي مَوْقفه العَجيبِ عَنْدَما رَفَضَ شَفاعَةَ أُسامةَ –رَضيَ اللهُ عَنْهُ– فِي المخْزوميَّة، رُغْمَ حُبِّهِ الشَّديدِ (لأسامة)، وَوُقوفِهِ بِحَزْمٍ أمامَ إغْراءاتِ قُرَيْش.

٢- التَّواضُعَ وَخَفْضَ الجَناح: وَمِنْهُ، ما جاءَ فِي الحَديثِ أنَّ الجارِيَةَ الصَّغيرَةَ كانَتْ تُمْسِكُ بِيَدِهِ الشَّريفَةِ، وتَطوفُ بِهِ فِي أنْحاءِ المدينَةِ.

٣- جَمالَ الشَّجاعَةِ وَالإقْدامِ وَرَباطَةِ الجَأْشِ: فَقَدْ كانَ الصَّحابَةُ يَحْتَمونَ بِهِ إذا حَمِيَ الوَطيسُ.



٤- جَمالَ الرَّحْمَةِ وَالشَّفَقَةِ وَالإحْساسِ بالآخَرينَ: فَعِنْدَما طافَتْ عَلَيْهِ الحُمَّرَةُ تَشْتَكي بَعْضَ الصَّحابَةِ الذينَ أَخَذوا أفْراخَها فَقالَ: «مَنْ فَجَعَها بِصِغارِها؟ رُدُّوا عَلَيْها صِغارَها».

٥- جَمالَ الوَفاءِ وحفْظَ الوُدِّ: عِنْدَما قالَ بَعْدَ بَدْرٍ: «لَوْ كانَ المُطعمُ بنُ عديٍّ حَيًّا، وَكَلَّمَني فِي هَؤلاءِ النَّتْنَى، لأطْلَقْتُهُمْ لَـهُ». وَقَـدْ كـانَ صاحِبَ مَـعْروفٍ على الحَبيبِ – اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّم عَلَيْهِ –.

٦- جَمالَ التَّغافُلِ بالنَّفْسِ وَالاعْتِدادِ بِها: حيثُ كـانَ يُـرَدِّدُ فِي حُنَـيْنٍ: «أنـا النَّبِيُّ لا كَذِب، أنا ابنُ عَبْدِ المطَّلِب».

٧- **جَمالَ التَّغافُلِ وَعَدَمَ الاسْتِقْصاء وَالفُضول:** وَيَتَجَلَّى هَذا عِنْدَما زارَ ابْنَتَهُ فاطِمَةَ، رَضِيَ اللَّه عَنْها، وكانَتْ قَدْ تَخاصَمَتْ مع عَلِيٍّ، رضِي اللَّه عنهُ، فَلَمْ يَسْأَلْ عَنِ السَّبَبِ.

٨- **جَمالَ العُبوديَّة وَالاسْتِكانَة لله:** فَقَدْ كانَ يَسْتَغْفِرُ رَبَّهُ سَبْعينَ مَرَّةً فِي اليَوْمِ، وَكانَ لِصَدْرِهِ فِي صَلاةِ اللَّيْلِ أَزيزٌ كَأَزيزِ المِرْجَلِ.

٩- **جَمالَ الحَزْمِ وَالتَّصَرُّف بِقُوَّة:** إِذا اسْتَدْعَى المَشْهَدُ: فَقَد انْتَفَضَ فِي وجْه أساطِينِ قُرَيْشٍ عِنْدَما ضايَقوهُ وَهُوَ يَطوفُ، وَقالَ: «لَقَدْ جِئْتُكُمْ بالذَّبْح»، وَقَدْ بَلَغَ بهِم الخَوْفُ (مَبْلَغًا)؛ حَتّى إِنَّ أَشَدَّهُمْ عَلَيْهِ قالَ لَهُ جَزَعًا: "انْصَرِفْ يا أبا القاسمِ؛ فَما أَنْتَ بِجَهولٍ".

١٠- **جَمالَ الحِلْم:** وَرَحابَةَ الصَّدْرِ: فَلَمّا كُسِرَتْ رُباعِيَّتُهُ -صلَّى اللَّه عَلَيْه وَسَلَّمَ- وَشُجَّ وَجْهُهُ يَوْمَ أُحُد، شَقَّ ذَلِكَ على أصْحابه، وَقالوا: يارَسولَ الله، ادْعُ عَلى المُشْرِكينَ، فَأجابَ أَصْحابَه قائلًا لَهُمْ: «إنِّي لم أُبْعَثْ لَعّانًا وَإنَّما بُعِثْتُ رَحْمَةً».

وَعِنْدَما تَقْرَأُ سيرةَ رجلٍ كَعُمَرَ - رضي اللهُ عنه - وَالذي كانَ نُموذَجًا لِقَسْوَةِ القَلْبِ وَغِلْظَةِ الطَّبْعِ وَعُدْوانيَّة السُّلوك، إلى رَجُلٍ وصَفَه الأستاذ/ خالد محمد خالد، بأَنَّ "سَجاياهُ وَعَظَمَتَهُ تَمْلأ الزَّمانَ وَالمكانَ بما لا عَينٌ رَأَتْ، وَلا أُذُنٌ سَمِعَتْ مِنْ عَدالَةِ الحاكمينَ، وَزُهْدِ القادرينَ، وإخْباتِ النّاسكينَ، وَقُوَّةِ الوُدَعاءِ الرّاحمينَ، وَوَداعَةِ الأقْوياءِ المتَّقينَ"!

وَفِي الأَدَبِ فَلاسفَةٌ وَأُدَباءُ وَشُعَراء عظامٌ مَرُّوا عُجالى فِي دَهاليزِ الحَياة، وَلَكِنَّ آثارَهُمْ العَذْبَةَ وَخُطُواتِهِمُ الرَّصينَةَ عبَّدَتِ الطَّريقَ لِمَنْ أتَى بَعدَهُمْ!

فَإذا ما قَرَأْتَ سيرَةَ الرَّجُلِ العَظيم "نيلسون مانديلا" وَكَيْفَ بَقِي أسيرًا حَبيسًا لِمدَّة سَبْعَة وَعِشْرينَ عامًا، فَخَرَجَ مِنْهُ سَليمَ القَلْبِ، مَوْفورَ الحَظِّ، رافِعَ الرَّأْسِ، وَأَصْبَحَ بَعْدَه زَعيمًا مُطاعًا، وَقائدًا أَكْبَرَ لأُمَّتِه.

يَقولُ مارون عبود: إنَّ أجَلَّ ما أقْرأُ فائدةً هُوَ ما تُنبئُني به الكُتُبُ عَنْ هَؤلاء العَباقِرَة، وَخصوصًا مَنْ كانوا يَسْقُطونَ في مُعْتَرَكِ الحَياةِ ثُمَّ يَنْهَضونَ، ليَدْخُلُوا في مُعْتَرَكٍ جَديدٍ!

وَعنْدَما يَسْتَبدُّ بكَ الكَسَلُ، تَتَذَكَّرُ المخْتَرِعَ الأمْريكيَّ "أديسون" وَالذي كانَ يَعْمَلُ ستَّ عَشَرَةَ ساعَةً مُتواليَةً؛ وَعنْدَها سَتَنْهَضُ سَريعًا وَتَعْمَلُ بشَغَفٍ، بَعْدَما سرَتْ طاقةٌ إيجابيَّةٌ لرُوحكَ.

وَعَنْدَما تَقْرَأُ سيرَةَ "ديموستين" الذي كانَ ضَعيفَ الصَّوْت، قَصيرَ النَّفْسِ كَثيرَ الارْتباك، وَفي لسانه لَثْغَةٌ، عنْدَها تَوَصَّلَ إلى حَقيقَة نَفْسه.. فَعَمَدَ إلى إعادَة تَشْكيل نَفْسه منْ جَديد بحَبْس نَفْسه في غُرْفَة تَحْتَ الأرْض وَأخَذَ يَتَمَرَّنُ بقُوَّة عَلى الخَطابَة فَيَقفُ أمامَ المرْآة، وَيَخْطُبُ، وَيُراقبُ إشارات يَدَيْه وَتَعابيرَ وَجْهه، وَيَضَعُ حَجَرًا في فَمه؛ ليَتَغَلَّبَ على اللَّثْغَة في لسانه، ويحْلقُ نصْفَ شَعْره؛ حَتّى يَضْطرَّ للْبَقاء في غُرفته، وَبَعْدَها.. خَرَجَ إلى البَحْر ليَرْفَعَ صَوْتَهُ بالخَطابَة فَوْقَ هَدير الموْج، وَصَعَدَ الجَبَلَ وَهُوَ يَخْطُبُ ليَزْدادَ تحكُّمه في أنْفاسه، وَبَعْدَ سَنَوات منَ الجَهْد المتواصل أصْبَحَ "ديموستين" الضَّعيفُ خَطيبَ أثينا العَظيمَ، وَمَزَجَ خُطَبَهُ العَظيمَةَ بَيْنَ النَّثْر وَالشِّعْر وَالثَّقافَة العاليَة وَالتّاريخ الواسع! فَإذا ماكُنْتَ ذا عاهَة جَسَديَّة فإنَّك إمّا أنْ ترثي لحالكَ، أوْ أنْ تَتَغَلَّبَ عَلى إعاقَتكَ كَما فَعَلَتْ "هيلين كيلر" الصَّمّاءُ البَكْماءُ العَمْياءُ وَالّتي حازَتْ عَلى الدُّكْتوراه، وَألَّفَتْ أكْثَرَ منْ عشْرينَ كتابًا.

وَعنْدَما يَتَصَرَّفُ أحَدُهُمْ بتَصَرُّف سيِّئ، أوْ يَتَلَفَّظُ بكَلمَة نابيَة وقبْلَ أنْ تَهمَّ بالاعْتداء وَالانْتقام تَتَذَكَّرُ سيرَةَ حَليم العَرَب "قَيْس بْن عاصم" وَالذي كانَ ذاتَ يَوْمٍ قاعدًا

بفناءِ داره، مُحْتَبيًا بحمائل سَيْفه، يُحَدّثُ قَوْمَهُ، حتَّى أُتيَ برَجُل مَكْتوف، ورَجُل مَقْتول، فَقيل لَهُ: هذا ابْنُ أخيكَ قَتل ابْنَك، فَوَاللّه ما حَلّ حُبْوَتَهُ، وَلا قَطَعَ كَلامَهُ، ثُمَّ الْتَفَتَ إلى ابْن أخيه، وَقالَ: ياابْنَ أَخي، أسَأْتَ إلى رَحمكَ، وَرَمَيْتَ نَفْسَكَ بسَهْمكَ، وَقَتَلْتَ ابْنَ عَمّكَ، ثُمَّ قالَ لابْن لَهُ آخرَ: قُمْ يابُنَيَّ، فَحُلّ كَتافَ ابْنِ عَمّكَ، وَوارِ أخاكَ، وَسُقْ إلى أمّه مائةً ناقَة ديَةَ ابْنِها، فإنَّها غَريبَةٌ!

و أخيرا تأكد أنكَ إذا ما داوَمْتَ عَلى قراءَة سيَر رَفيعي الأخْلاق فَجَزْمًا سَوْفَ تَقْتَبسُ منْ فَضائلهمْ شيئًا ما، تَرْتَقي به في سُلَّم الأخْلاق!

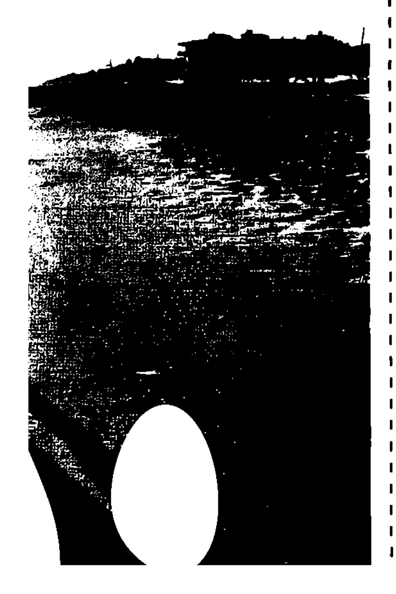
سِيَرُ العُظَماءِ

الرَّجُلُ الحَديدِيّ

كبّر دماغك

استمتعت بمشاهدة فيلم (100 Meters)، وَهُوَ فيلْمٌ يَحْكي قصَّةً واقعيَّةً لرَجُلٍ في مُنْتَصَفِ الثَّلاثين يَنْعَمُ بدفءٍ أُسَريٍّ وَتَفَوُّقٍ مهْنيٍّ؛ فَقَدْ كانَ مُصَمِّمَ إعْلانٍ مُبْدعًا يعْمَلُ في شَرِكَة كَبيرَة وَبِمُرَتَّبٍ عالٍ، وَارْتَبَطَ بِزَوْجَة جَميلَة قَوِيَّة الشَّخْصيَّة، رُزِقا بِابْنٍ لَطيفٍ وَيَعيشونَ حَياةً سَعيدَةً، حَتّى أَتى ذَلكَ اليَوْمُ وَالذي شَعُرَ فيه الزَّوْجُ بشَيْءٍ منَ الوَخْزِ في قَدَمه، فَهَرَعَ للمُسْتَشْفى، وَبَعْدَ الفَحْصِ كانَت المصيبَةُ العَظيمَةُ وَالفَجيعَةُ الموجِعَةُ! اكْتَشَفَ أَنَّه مُصابٌ بمَرَضِ التَّصَلُّبِ اللّوَيْحي، خَبَرٌ يَطيشُ مَعَهُ اللُّبُّ، ويُطَيِّرُ العَقْلَ، وفي لَحْظَة انهارَتْ أَحْلامُه، وَتَبَدَّدَتْ أمانيه، وَشَعُرَ عنْدَما أُخْبِرَ بالمرَض أَنَّ رَبيعَ عُمُره وَلَّى وَأَيّامَهُ أَدْبرَتْ، مُسْتَقْبَلٌ تَبَدَّدَ، وَذِكْرَياتٌ ضاعَتْ، وحاضرٌ تَحَطَّمَ، نَفْسٌ أَضْناها الشُّرودُ وَعَقْلٌ أَرْهَقَتْهُ الحيرَةُ.

وَالتَّصَلُّبُ اللّويحيّ مَرَضٌ مُزْعِجٌ



ذو طَبْع انْتِكاسِيٍّ يُؤَثِّرُ عَلى جَميعِ الأعْضاءِ وَالحَواسِّ، وَلا شَكَّ يُؤَثِّرُ عَلى جَميعِ الأدْوارِ في الحَياةِ.

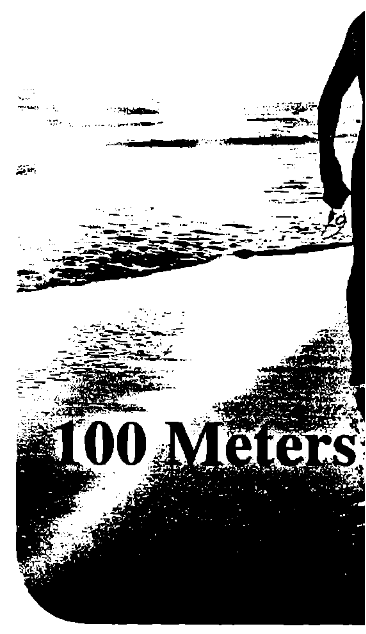
وَفي قصَّة عَجيبَة تَجَلَّتْ فيها روحُ البُطولَة وَالإصْرار، وَعَدَمُ اليأس، وَالتَّغَلُّبُ على كُلِّ آلامِ الجَسَدِ وَالرّوح؛ حَيْثُ قَرَّرَ البَطَلُ أنْ يُشارِكَ في "مُسابَقَة الرَّجُلِ الحَديديِّ" وَهيَ مِنْ مُسابَقات التَّحَمُّلِ التي لا يَقْدِرُ عَلَيْها إلَّا أشدَّاءُ الرِّجالِ الأسْوِياءِ، فَما بالُكَ بِشَخْصٍ لدَيْه مُشْكِلَةٌ عَريضَةٌ في الأعْصابِ وَالعَضَلات!

وَفعْلًا! قرَّر المشارَكَة، وَحَدَثَت المعْجِزَةُ، وَلا أُريدُ حَرْقَ الفيلم عَلَيْكُمْ، وَإلَيْكُم بَعْضَ القِيَمِ وَالفَوائدِ وَالمعاني مِنْ هَذا الفيلم:

١- ثِقْ أنَّ كُلَّ يَوْمِ تَسْتَيْقِظُ فيه وَأنْتَ صَحيحٌ مُعافَى آمِنٌ، فأنْتَ تَرْفُلُ في نعْمَة لا تُقَدَّرُ بثَمَن، ولوخسرتَ مالًا أو تعثرتَ في تجارةً أو أخفقتَ في دراسة فمع الصحة تأكد أنه لم يفتك شيئًا!

٢- وَلَوْ لَمْ تَأْت دُنْياكَ عَلى ما تُريدُ، فَلَمْ تُوَفَّقْ في زَواج، أوْ ما حالفَكَ حَظٌّ في تجارَة؛ فَثِقْ أنَّكَ بالصِّحَّة لازلْتَ تَمْلكُ الكَثيرَ وَالكَثيرَ، وَصَدِّقْني! إنَّ أُمْنياتكَ لَوْ تحقَّقَتْ كلُّها مُقابلَ اعْتلال صحَّتكَ فَلَنْ تَهْنَأ. وكَتَبَ قَديمًا أحدُ الأدباءِ بَعْدَ أنِ اسْتَبَدَّ به المرَضُ:

"هَؤلاءِ الأصحَّاءُ - وَلْيَكونوا مِنْ أولَئكَ الباعَة المُتَرَفِّقينَ بِأبْدانِهِمْ، وَلْيَكونوا مِنْ كَنَّاسي الشَّوارِع؛ بَلْ ليَكونوا ممَّنْ ضَمَّنَتْهُمُ السُّجونُ في أفْظَعِ الجَرائمِ-



يـاألله، ما أسْعَدَهُمْ جَميعًا وَمـا أنْـعَـمَ حَالَهُمْ! إنَّـهُـمْ لَيَكادونَ يَطيرونَ طَيْرًا بِما يَجدونَ مِنْ لَـذَّة العافيَة في الأبْـدان! مَنْ لي بيَوْم وَاحد، أوْ بساعَة وَاحدَة أراجِعُ فيها العافِيَةَ وَأنْعَمُ بها، فَلا آسىً بَعْدَها عَلى شَيْءٍ أبَدًا!".

٣- منَ المؤلم أنْ يَتَخَلَّى عَنْكَ أقْرَبُ النّاس وَقْتَ الأزَمات؛ فَكَثيرٌ منَ الشُّركاءِ يَتَنَكَّرونَ لشُرَكائِهِمْ، وَيَتَخَلَّونَ عَنْهُمْ عنْدَ المَرض، أوْ خَسارة المال، وَلكنَّ زَوْجَةَ البَطَل ضَرَبَتْ أرْوَعَ الأمْثلَة عَلى الوَفاء وَجَمالِ الرّوح، حَيْثُ جَميلُ التَّعَطُّف، وَكبيرُ الحَدْب وَالمساندَة الدائمة، وَلاشَكَّ أنَّ الشِّفاءَ وَالنُّهوضَ مِنَ العَثَراتِ يَتَأثَّرُ كَثيرًا بِالدَّعْم النَّفْسيِّ مِنَ المقرَّبينَ.

٤- الشَّخْصُ الذي تَوَلَّى تَدْريبَ البَطَلِ قَبْلَ المشاركة كانَ وَالدَ زَوْجَته، وَكانَت العَلاقَةُ بَيْنَهُما لَيْسَتْ عَلى ما يُرامُ، وَلَكنَّه بالرُّغْم مِنْ هَذا، وَقَفَ مَعَ زَوْج ابْنَته. وَهُنا أقولُ: دائمًا قَدِّرِ النّاسَ وَاحْتَرِمْهُمْ وَأوْدِعْ مِنْ جَميلِ التَّصَرُّفات في بَنْك الحُبِّ، اجْعَل النّاسَ رَصيدًا لَكَ، وَسَتَجِدُ مِنْهُمْ مَنْ يَجْبُرُ عَثْرَتَكَ وَيُعينُكَ.

٥- مِنْ أكْثَرِ المشاهد المؤثِّرَة في الفيلم عنْدَما وَقَفَ البَطَلُ وَالمدَرِّبُ - وَالدُ زَوْجَته - عَلى قمَّة جَبَل، وَكانَ البَطَلُ يَبْدو طَبيعيًّا في الظّاهر، وَفي لَحْظَة ألَم قالَ لمُدَرِّبه: أتُريدُ أنْ تَعْرفَ حَقيقَةَ أمْري؟ وَطَلَبَ منْهُ الدَّوَرانَ عَلى نَفْسه لمدَّة دقيقَتَيْن، وفعَلها المدربُ، وَالنَّتيجَةُ كانَتْ دُوارًا شَديدًا، وَغَبَشًا في الرُّؤيَة، وَحالَةً مُزْعجَةً مِنْ عَدَم الاتِّزانِ!

قالَ: هَذا حالي، وإنْ بَدا لَكُمُ الأمْرُ مُخْتَلفًا، وَأقولُ: حَتّى في الحَياة، لاتأخُذ النّاسَ بظَواهرهِمْ فَلَدَيْهِمْ مِنَ الأوْجاعِ وَالآلام ما خَفيَ عَلَيْكَ (فَالله الله بِالرَّحْمَةِ وَالشَّفَقَةِ).

٦- مُعْظَمُنَا يَهْرَبُ مِنَ المَوْت، نَظُنُّ أَنَّ الآخَرِينَ فَقَطْ هُمُ الَّذِينَ سَيُلْقَى بِهِمْ فِي القَبْرِ، هُمْ وَحْدَهُمُ الَّذِينَ سَتَتَحَلَّلُ أَجْسَادُهُمْ، وَيُصْبِحُونَ تُرَابًا وَعِظَامًا.

نَهْرَبُ مِنْ حَقِيقَةِ أَنَّ أَيَّامَنَا مَعْدُودَةٌ، وَأَنَّ المَوْتَ مُتَعَلِّقٌ بِأَقْدَامِنَا، وَلَيْسَ مِنْهُ أَيُّ مَهْرَب.. إِنَّهُ عَلَى عَتَبَةِ الدَّارِ، لَكِنَّ وَقْعَ أَقْدَامِهِ فِي غَايَةِ الخِفَّةِ، يَدْخُلُ دُونَ اسْتِئْذَانٍ، لِيَأْخُذَ مِنْكَ كُلَّ شَيْءٍ..

٧- كُلُّنَا نَخْرُجُ مِنَ الدُّنْيَا بِحُظُوظٍ مُتَقَارِبَةٍ بِرَغْمِ مَا يَبْدُو فِي الظَّاهِرِ مِنْ بَعْضِ الفَوَارِقِ. وبِرَغْمِ غِنَى الأَغْنِيَاءِ، وَفَقْرِ الفُقَرَاءِ فَمَحْصُولُهُمُ النِّهَائِيُّ مِنَ السَّعَادَةِ وَالشَّقَاءِ الدُّنْيَوِيِّ مُتَقَارِبٌ؛ فَاللهُ يَأْخُذُ بِقَدْرِ مَا يُعْطِي، وَيُعَوِّضُ بِقَدْرِ مَا يَحْرِمُ، وَيُيَسِّرُ بِقَدْرِ مَا يُعَسِّرُ، وَلَا عِلَاجَ لَنَا إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَى أَقْدَارِ اللهِ، وَهُوَ مَنْ يُهَوِّنُ النَّوَازِلَ وَيُقَوِّي القُلُوبَ.

٨- سَنَكُونُ أَكْثَرَ سَعَادَةً حِينَ نُدَقِّقُ فِي اللَّحْظَةِ الَّتِي نَعِيشُ فَنَقْرَأُ فِيهَا مِلْيَارَاتِ النِّعَمِ، هَلْ قُلْتُ مِلْيَارَاتٍ؟ كَلَّا! بَلْ تِرِلْيُونَاتٍ مِنْ سُنَنِ العَطَاءِ الإِلَهِيِّ المُتَدَفِّقِ، تِرِلْيُونَاتُ الخَلَايَا العَامِلَةِ فِي أَجْسَادِنَا، وَمِثْلُهَا فِي الهَوَاءِ وَالمَاءِ وَالبَرِّ وَالبَحْرِ وَالجَوِّ، فَضْلًا عَنِ المَشَاعِرِ وَالأَحَاسِيسِ الَّتِي لَا تَدْخُلُ فِي عَالَمِ المَادَّةِ؛ الإِيمَانُ مَثَلًا، الحُبُّ، الذَّوْقُ، اللُّغَةُ، الحَنِينُ، الإِعْجَابُ، وَالأَمَلُ.

٩- الإِنْسَانُ قَادِرٌ دَائِمًا عَلَى أَنْ يَكْتَسِبَ مَهَارَاتٍ جَدِيدَةً فِي أَيِّ مَرْحَلَةٍ مِنَ العُمُرِ، وَعَلَى أَيِّ حَالٍ كَانَ عَلَيْهِ مِنِ اعْتِلَالِ صِحَّةٍ أَوْ سِجْنٍ يَسْتَعِينُ بِهَا عَلَى مُقَاوَمَةِ السَّأَمِ وَاليَأْسِ وَالقُنُوطِ.

مَدْرَسَةُ الحَياةِ

كبّر دماغك



وَتَبْقَى الحَياةُ أقْوى مُعلِّم وَأقْوى مَدْرَسَة، تُعَلِّمُ مَنْ وعَى وَتَأمَّل، وُتُفَهِّمُ مَنِ اعْتَبَرَ وأنْصَتَ، (١٧) دَرْسًا حَياتيًّا تعلمتها أُهديها لَكَ، فَما راقَ لَكَ فأَمسكْ بِمَعْروف، وَما لَمْ يكُنْ، فَسَرِّحْ بِإحْسانٍ وَلا لَوْمَ وَلا تَثْريبَ.

١. الحَياةُ أطْوَلُ نَفَسًا مِنَ البَشَرِ؛ لِذا، لا تُهدِرْها بالكَراهِيَةِ وَالخُصومات وَالقَطيعَة؛ فَفي لَحْظَة يُقالُ: "رَحَلَ فُلانٌ"، وَتَبْقَى الحَسَراتُ.

٢. لا تَأْخُذْ كُلَّ مَوْقف في الحَياة عَلى أنّه مَعْرَكَةُ حَياة أَوْ مَوْت. كُنْ مَرِنًا وخفِّفِ الوَطْأةَ عَلى نَفْسِك.

٣. عَلَيْكَ بالمَرَحِ وَالانْبساط، فَالجِدِّيةُ الدائمَةُ عَلامَةُ كائنٍ مَريض.

٤. لَسْتَ مُضْطَرًا أنْ تُبَرِّرَ لِكُلِّ

أَحَدٍ، وَلا أنْ تُقنِعَ الجَميعَ بِوِجْهَةِ نَظَرِك.

٥. لا تَنْصَحْ أحَدًا بِشَرْطِ القَبولِ.

٦. مِنْ قاتلات السَّعادَة مَدُّ العَيْنِ تجاهَ الآخَرينَ، وَمُقارَنَةُ نَفْسِكَ بِهِمْ؛ فَثَمَّةَ أمورٌ مُؤلِمَةٌ في حَياتِهِمْ تَخفَى عَلَيْك.

٧. تَصالَحْ مع ماضِيكَ؛ لِتُصْلِحَ مُسْتَقْبَلَكَ.

٨. لا شَيْءَ في هَذِهِ الدُّنْيا يَسْتَحِقُّ الأَسَى على فَواتِهِ.

٩. خَلِّصْ نَفْسَكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يَضُرُّكَ أوْ لا يُقَدِّمُكَ لِلأمامِ.

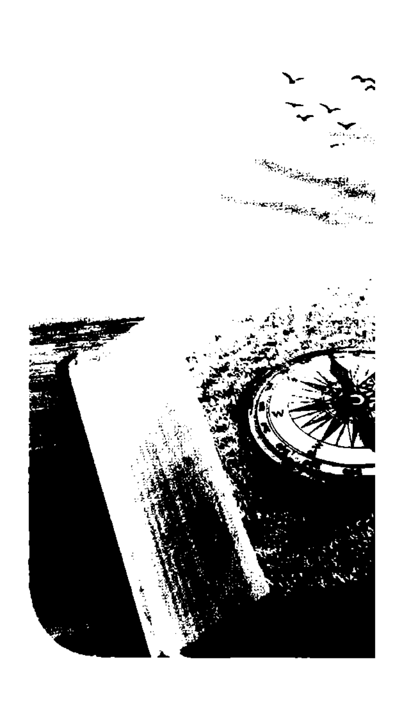
١٠. لَمْ يَفُتِ الأوانُ لِعَيْشِ طُفولَةٍ جَديدَةٍ سَعيدَةٍ، الطُّفولَةُ الأُولَى ربَّما لَمْ تَكُنْ بِيَدِكَ؛ أمَّا الثّانِيَةُ، فَهِيَ بِيَدِك.

١١. عِنْدَما يُعْجِبُكَ شَيْءٌ وَتَقْتَنيه أوْ تَفْعَلُهُ؛ لا تُشاوِرْ أحَدًا عَنْ صِحَّةِ اتِّخاذِ القَرارِ، أوْ عنْ جَوْدَةِ الرَّأْيِ.

١٢. اسْتَعْمِلْ تِلْكَ الشُّموعَ الغالِيَةَ، افْرِشْ تِلْكَ المفارِشَ الفاخِرَةَ، البسْ تِلْكَ الملابسَ الثَّمينَةَ. لاتَدَّخِرْ شَيئًا لمناسَبَةٍ خاصَّةٍ، كل يَوْمٍ هُوَ مُناسَبَةٌ خاصَّةٌ.

١٣. ما تَمْلِكُهُ الآنَ كافٍ لإسْعادِكَ وَإنْجاحِكَ.

١٤. رأْيُ النّاسِ فيكَ لا يَهُمّ، المهمُّ أنْتَ،



كَيْفَ تَرَى نَفْسَكَ؟

١٥. مِنْ حَقِّ الآخرينَ أَخْذُ راحَتِهِمْ، وَلَكِنْ لا تَسْمَحْ لَهُمْ بِأَخْذِ راحَتِكَ!

١٦. لَوْ رَمَى كُلٌّ مِنّا مَشاكِلَهُ فِي كَوْمَةٍ، وَشاهَدْنا مَشاكِلَ غَيْرِنا، لأَسْرَعْنا بِاسْتِعادَةِ مَشاكِلِنا مَرَّةً أُخْرَى.

١٧. لِتَعْديلِ مِزاجِكَ، غَيِّرْ مَكانَكَ، تَحَرَّكْ، الْبِسْ جَميلًا، رُشَّ عِطْرًا، اسْمَعْ نَغَمَةً.


مَدْرَسَةُ الحَياةِ

عندما كسرت يدي!

كَبّر دماغك

ذاتَ يَوْم، كُنْتُ في عَجَلَة منْ أَمْري - وَدائمًا العَجَلَةُ لا تَأْتي بِخيْر- وَإذا بي أتَعَثَّرُ عَلى الدَّرَج نُزولاً، وَكانَ سُقوطًا عَنيفًا مُدوِّيًا. تَجْمَّعَ الأَهْلُ حَوْلي ما بينَ مُواس ومُسَهِّلًا وَعارضًا المساعَدَةَ، وَكانَت حالَتي لا يَعْلَمُها إلّا اللّه منَ الأَلَم، بالكاد وَقَفْتُ عَلى قَدَمي مُتَجَلِّدًا، فَطَبْعُنا - مَعْشَرَ الرِّجالِ - لانريدُ أنْ نَبْدُوَ في حالَة ضَعْف، مَهْما كانَ الأَمْرُ صَعْبًا، حدَّثْتُهُمْ أنَّ الأَمْـرَ هيِّنٌ، وَما كانَ وَاللّه كَذلكَ! غادرْتُهُمْ لمَكْتَبَتي أُسامرُ أَوْجاعي، وأَقْفَلْتُ البابَ، وَبَدأت الآلامُ تَتَعاظَمُ، وَخُصوصًا في ساعد اليَد اليُسْرى، لم أَنَمْ لَيْلَتي، وَكُنْتُ أَحْسَبُها كَدْمَةً بَسيطَةً سَتَزولُ في الصَّباح اسْتَيْقَظْتُ مُبَكِّرًا بَعْدَ لَيْل طَويلٍ حَيْثُ إنَّ لَدَيَّ دَوْرَةً تَدْريبيَّةً في مَدينَة الدَّمَّام، وَصَلْتُ للمَطار بِوَجَع شَديد ، وَلَكنَّ الأمَلَ لازالَ باقيًا في أنَّها لَنْ تَتَجاوَزَ الكَدْمَةَ.

ذَهَبْتُ لِلدَّمام، وَقَدَّمْتُ الدَّوْرَةَ،



وَعُـدْتُ مِـنَ الغَـدِ وَمَعَها تَعاظَـمَ الأَلَمُ، واسْتَبَـدَّ الوَجَعُ فَأَسْرَعْـتُ لأَحَدِ المسْتَشْفَياتِ، وَبَعْدَ الأَشِعَّةِ تَبَيَّنَ أَنَّه كَسْرٌ شَديدٌ فِي عَظْمِ السّاعِدِ؛ فَقَرَّروا مُباشِرَةً وَضْعَ جَبيرَةٍ عَلَيْها، وَمِنْ وَحْيِ هَذا المشْهَدِ خَرَجْتُ بِما يَلي:

١- عِنْدَما يُصيبُكَ أَمْرٌ، لا تَتَنَدَّمْ، وَلا تَتَحَسَّرْ، وَتَقولُ: "يالَيْتَني فَعَلْتُ كَـذا"، أَوْ "لَم أَفعلْ كذا!"، أَوْ "يالَيْتَنـي بَكَّرْتُ أو تأَخَّرتُ!". تَعَلَّمْ مِـنَ الموقفِ، وَلَكِنْ لا تَذْهَبْ نَفْسُكَ حَسَراتٍ؛ فَهَذا أَمْرٌ مُقَدَّرٌ، وَلا يَنْفَعُ مَعَ قَدَرٍ حَذَرٌ.

٢- تأَكَّـدْ أَنَّكَ سَتَخْـرُجُ كاسِبًا إِنْ صَبَرْتَ وَاحْتَسَبْـتَ، فَأَنْتَ لا تَخْرُجُ مِنَ الأَزَماتِ كَفافًا، بَلْ بِكَمٍّ مِنَ الأَجْرِ وَالتَّطْهيرِ، وَهَذا بِحَدِّ ذاتِهِ مُسَلِّيًا عَظيمًا.



٣- مِنْ قَوانِينِ الحَياةِ؛ أَنَّ الأَلَمَ لا يَدومُ، وَالوجَعَ يَنْتَهـي، وَالغَيْمَ يَنْقَشِعُ، وَالشِّدَةَ تَهـونُ وَالهَمَّ يَذْهَبُ، فِي عِزِّ أَزْمَتِكَ تَسَلَّ بِمَبْـدأ: "وَهَذِهِ أَيْضًا سَتَمُـرُّ كَما مرَّ ما هُوَ أَصْعَبُ!

٤- دائِمًـا تَفـاءَلْ، وَثِقْ أَنَّ غـدًا أَجْمَلُ. يَقـولُ أَحْمَـدُ أَمـين: لَيْـسَ المبتَسِمـونَ لِلْحيـاةِ أَسْعَدَ حَالًا لأَنْفُسِهـم فَقَطْ، بَلْ هُـمْ كَذَلِـكَ أَقْـدَرُ عَلـى العَمَـلِ، وَأَكْثَرُ احْتمـالًا لِلْمَسؤوليَّـةِ، وَأَصْلَـحُ لِمواجَهَةِ الشَّدائِدِ، وَمُعالَجَـةِ الصِّعابِ، وَالإِتْيانِ بِعَظائِـمِ الأُمـورِ الَّتـي تَنْفَعُهُـمْ وَتَنْفَـعُ النّاسَ.

٥- تأكد أنَّ اللهَ يَهَبُ الإنْسانَ طاقَةً وَقُدْرَةً عَلى التَّكَيُّفِ مَعَ الوَضْعِ الجَديدِ تَدْريجيًّا فَمَهْما تَغيَّر عَلَيْكَ الوَضْعُ في البَدايات، فَغالبًا أنَّكَ سَتَتَكَيَّفُ إلى دَرَجَةٍ كَبيرَة.

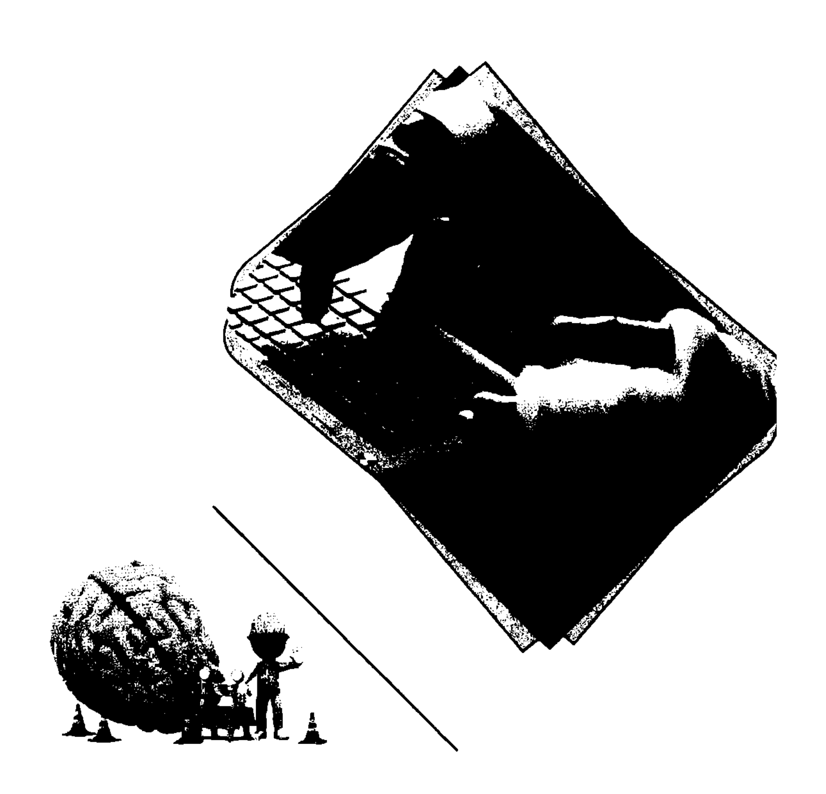
٦- النَّاسُ لا يُقَدِّرونَ العافِيَةَ ما داموا فيها، كَالماء لا يُقَدِّرُهُ إلَّا فاقِدُهُ، فَهُوَ كَما قيلَ: أعَزُّ مَفْقود وَأهْوَنُ مَوْجود. فَمَنْ رُزِقَ العافِيَةَ الشَّامِلَةَ فَما سِواها لَعِبٌ في الحَياة وَلَهْوٌ! أحْيانًا لا تَشْعُرُ بِقيمَةِ الشَّيْءِ إلّا مَع فَقْدِه، وَمَنْ ثَمَّ؛ فَقَدْ أحْسَسْتُ بِقيمَةِ تِلْكَ اليَدِ الَّتي كُنْتُ وَعَلَى مَدارِ سَنَواتٍ طِوالٍ أسْتَفيدُ منها، وَهَذا يَدْعوني لِمَزيدٍ مِنَ الشُّكْرِ عَلى مِنَحِ العزيز، سُبْحانَهُ وَتعالى.

٧- مِنَ الأُمورِ التي هوَّنَتْ عَلَيَّ، كَمٌّ الرَّسائِلِ وَالَّتي وَصَلَتْ وَالدَّعواتُ بالسَّلامة مِمَّنْ حَوْلي، وَاللهِ أمَدَّتْني بِقُوَّة، بَعْدَ تَثْبيت اللهِ وَراحَة نَفْسيَّة ما لا أسْتَطيعُ وَصْفَهُ، تَشْعُرُ أنَّ هُناكَ مَنْ يُحِبُّكَ وَيَخافُ عَلَيْكَ، قيمَةُ الدَّعمِ الاجتماعيّ جدًّا عاليةٌ، فَلا تنسَ أنْ تسلّي المهمومينَ وتواسي المنكوبين.

٨- مِنَ الأشْياءِ الّتي تَجْعَلُ الإنْسانَ أقْوى في مِثْلِ هَذه المواقف هُوَ تَخَيُّلُ أنَّ الأمْرَ كانَ أشَدَّ؛ فَكُنْتُ أحْمَدُ اللهَ عَلى أنَّ الإصابَةَ لَمْ تَكُنْ في الظَّهْرِ أوْ في القَدَمِ أو في اليَدِ اليُمنَى، بَلْ إنَّ هَذه الطَّريقَةَ تَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِسَعادَة غامِرَة كَما عِنْدَ عبدالرَّحمن شُكري، عندما وَصَفَ السَّعادَةَ بِقَوْله: "هِيَ أنْ تَنْزَلِقَ قَدَمُكَ فَتَقَعَ فَتَهَشَّمَ أنْفُكَ بدلًا مِنْ أنْ تُفْقأ عَيْناكَ!"

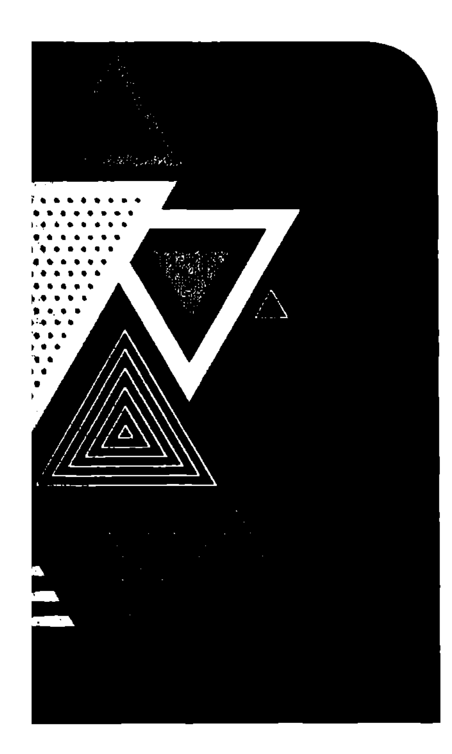
٩- من جميل ما كُتب في أدب العافية مقالًا للأديب البِشْري عِنْدَما مَرِضَ وهو من أعجب وأجمل ما قرأت: ما لَكُمْ يا أهْلَ العافِيَةِ لا تَطْرَبونَ وَلا تَمْرَحونَ وَلا تَطُولونَ الجِبالَ الشَّامِخَةَ مِنْ تَتايُهٍ

وَمَــراح؟ إنَّه ليُخَيَّــلُ إليَّ أنَّكُمْ تُجاهِدونَ في كَظْــم أفْراحِكُمْ أشَدَّ الجِهادِ! فَلَوْ خَلَعْتُمْ عَليَّ شَيْئًا مِمَّا تَجِدونَ مِنَ العافِيَةِ؛ إذَنْ لَرَأيْتُمْ أنَّه لا يَتَّسِعُ لِمَراحي كُلّ ما بَيْنَ الأرْضِ وَالسَّماءِ! الصِّحَّةَ، الصِّحَّةَ وَحدَهــا، فَفيها عَنْ كُلّ عَرَض غِنى. مــا عَزَبَتْ عَنِ الإنْسانِ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ الدُّنْيا إلا اقْتَصَرَ حِسُّهُ عَلى ألَم فُقْدانِها وَالحِرْمانِ مِنْها، أمَّا فَقْــدُ الصِّحَّة فإنَّه يُشْعِرُ الحِرمانَ مِــنْ كُلّ شَيْءٍ؛ وَقَدْ صَدَقَ مَنْ قالَ: «يا أهْلَ العافِيَةِ لا تَسْتَقِلُّوا النِّعَمَ!».



نظرية المَثَلَّث

كبّر دماغك



فِي هَذه الحَياة، نَحْنُ بحاجَة لمزيد مِنَ الأَفْكار الجَيِّـدَة، وَلَيْسَ المزيدَ مِـن الظُّروف الجَيِّـدَة، فَطَريقَتُنا فِي إدارَة حَياتنـا هِيَ مَـنْ سَيُحَدِّدُ - عَلى الأَرْجَـح - إذا كُنّا سَنَنْجَحُ وَنَسْعَدُ أَوْ (لا).

أَعْرِفُ شَخْصًا يَعيشُ حَياةً ضَيِّقَةً ملْؤها هَـمٌّ وَضيقٌ وَتَعاسَـةٌ، حَياةً عامِـرَةً بِالكَآبَة وَالتَّوَتُّر، أقولُ رُبَّما كانَ لأَحْداث الحَيـاة وَأَخْطاء مَنْ حَوْلَـهُ سَبَبٌ يَسيرٌ فِي هَـذا، وَلَكِنْ ما أجزِمُ أَنَّهُ المسَبِّـبُ الأَكْبَرُ لِهَذه الحالَة السَّيِّئَة التي يَعيشُها هُوَ أَنَّه يَتَعامَلُ مَعَ الأَحْداث وَالبَشَر بِمَبْدَأ المثَلَّـث! فَما هُـوَ مَبْـدَأ المثَلَّث وَما خُطورَته؟

المثَلَّـثُ شَـكْلٌ هَنْدَسِـيٌّ ذو زَوايـا حـادَّة؛ فَالانْتِقالُ مِنْ ضلـع لِضَلع يَكونُ عَـبْرَ زاوِيَة، وَيَعْنـي خُروجًا تامًّـا مِـنْ ضلـع لآخَـر، وَهَكَـذا البَعْضُ فِي حياتِـه يَمْضـي نَحْـوَ الحُلول الحدِّيَّة!

• فَلَـوْ لَمْ يَشْرَبْ قَهْوَتَه الصَّباحِيَّـةَ؛ فَهَذا يَعْني أنَّه سَيَبْقى مُتَعَكِّرَ المزاجِ!

• وَإِنْ لَمْ يُرَحِّبْ بِه صَديقُه فَسَيُمْضي باقيَ يَوْمِه كَئيبًا كَسيرًا!

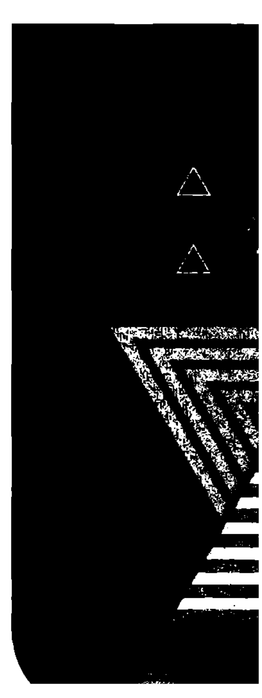
• وَإِنْ رَفَضَ مَديرُه قَبولَ إجازَتِه ضاقَتْ بِه الأَرْضُ بِما رَحُبَتْ!

• وَإِنْ أساءَ إِلَيْه أَحَدُهُمْ بِكَلِمَةٍ هَجَمَ عَلَيْهِ الهمُّ بِعُدَّتِه وَعِتادِه!

• إنْ سافَرَ لِدَوْلَةٍ جَميلَـةٍ، وَلَمْ يُحْسِنْ مُوَظَّفُ الجَوازاتِ مُعامَلَتَه، تَكَدَّرَ مِزاجُه طولَ الرِّحْلَةِ!

• وَإِنْ غَضِبَ مِنْ صَديقٍ قَطَعَ العَلاقَةَ مَعَهُ!

• وَإِن اخْتَلَفَ مَعَ زَوْجَتِهِ فَكَّرَ فِي الطَّلاقِ!



• مُجَرَّد طَبَقٍ بارِدٍ ضِمْنَ مائِدَةٍ عامِرَةٍ تَحْوي طُيوبَ الطَّعامِ يُزَهِّدُهُ فيها!

• وَإِنْ صَـدَرَ نِظـامٌ فِي شَرِكَتِه حَرَّضَ وَتَمَرَّدَ!

• صاحِـبُ مَبْدَأ المثَلَّثِ يَتَعامَلُ مَعَ مَنْ حَوْلَهُ بِنَظامٍ حدِّيٍّ!

• يُريدُهُم بَشَـرًا مُنَزَّهينَ لا خَطأَ ولا زَلَـلَ وَلا نَقْصَ! لايَتَفَهَّـمُ الأَوْضـاعَ وَلا يَتَكَيَّفُ مَعَ الأَحْوالِ!

يَقولُ أَحَدُ الحُكَماءِ: لَقَـدْ صِرْتُ أَنْضَجَ مِـنْ أَنْ أَبْني قَلْعَةً حَـوْلَ مَطالِبي؛ لأَنَّنـي

أعْلَمُ الآنَ أنَّ ثَباتَ القَلْعَةِ يَجْعَلُ مِنْها هَدَفًا للْهُجوم!

فَلْنَعْمَـلْ جَميعًـا بِنظـام الدّائرَة، حَيْثُ المرونَـةُ في التَّعامُـلِ وَالعَمَلِ عَلى إيجادِ المِساحاتِ المُشْتَرَكَةِ مَعَ الدّائرَة!

- سَنَلْتَمِس الأعْذارَ للآخَرينَ!
- وَسَنَحْتَرِمُ وجهاتِ نَظَرِهِمْ!
- وَسَنَعْمَلُ عَلى تَلَمُّسِ الحُلولِ النّاضِجَةِ لِتَصَرُّفاتِنا!
- فَلاتُلَـوِّحْ بِهَجْـرٍ، وَلا بِقَطيعَـةٍ، وَلا طَلاقٍ بِسَبَبِ سـوءِ تَفاهُمٍ أوْ خَلافٍ صَغيرٍ.
- واجِهْ مَشاكِلَكَ بِشَجاعَةٍ وَنَزاهَةٍ وَاعْمَلْ بِنَظامِ "نَفوزُ جَميعًا!"
- إنْ لَمْ تُعْجِبْكَ وَظيفَةٌ؛ فَأعْطِ نَفْسَكَ فُرْصَةً، لِكَيْ تَتَكَيَّفَ وَتَتَأقْلَمَ، وَلا تَسْتَعْجِلْ في الحُكْم.
- الحَياةُ لا تَقِفُ إنْ لَمْ تَأْكُلْ طَبَقَكَ المفَضَّلَ!
- وَزَلَلٌ مِنْ شَريكِ الحَياةِ لا يَعْني أنَّه صارَ شَيْطانًا مَريدًا!
- والأرْضُ لَنْ تَكُفَّ عَن الدَّورانِ إنْ لَمْ تَشْرَبْ قَهْوَةَ الصَّباحِ!
- اقْبَـلْ بِالجَيِّدِ إنْ لَمْ يَتوافَـر الأجْوَدُ، لا تَنْشُدُ الحُلولَ الكامِلَةَ في وسطٍ غَيْرِ كامِلٍ!

مَـعَ نِظامِ الدّائـرَةِ المرِنِ؛ سَيَكونُ بِمَقْدورِ كُلِّ واحِدٍ مِنّـا أنْ يَجْعَلَ الحَياةَ أكْثَرَ جَمالًا وَتَألُّقًا مِمّا هِيَ عَلَيْه

لا تَسـيرُ الحديَّةُ (نِظامُ المثَلَّث) مَعَ السَّعادَةِ دائمًا، وإنَّ كَثيرًا مِنَ النّاسِ بُؤَساءُ لأنَّ خِياراتِهِم مَحْدودَةٌ وَمُرونَتَهم ضَعيفَةٌ!

إذا لَمْ تَكُنْ عَناصـرُ السَّعادَة مَوْجـودَةً في نَفْسِ الإنْسـانِ، وَمِنْ ضِمْنِها التَّسامُـحُ والمرونَةُ في التَّعامُلِ مَع البَشَرِ وَالأحْداث عَلى أنَّ النَّقْصَ وارِدٌ، والجُحودَ حادِثٌ، وَالزَّلَلَ طَبيعِيٌّ! فلن يسعدَ أبدًا!

وَلَوْ لَمْ يَفْعَلْ، فَإنَّ كُلَّ ما في العالَمِ مِنْ جَمالٍ وَمَشاهِدَ وَمَلَذّاتٍ وَمُبْهِجاتٍ لَنْ تَسْتَطيعَ أنْ تَهَبَها لَهُ.

وَإيماني يَتَجَدَّدُ بالقاعِدَةِ القائلَة :بِأنَّ أكْثَرَ ما تَتَوَقَّفُ عَلَيْه السَّعادَةُ إنَّما هُوَ ضَبْطُ البَشَرِ لأفْكارِهِم!

وَقَديمًا قالَ أحَدُ الحُكَماء: إذا سِرْنا عَلى الصِّراطِ المُسْتَقيم وَصَلْنا إلى مـا تَصْبو إلَيْـهِ نُفوسُنا، وَلَكِنْ، حَـذارِ أنْ نَبْحَثَ عَنِ الصِّـراطِ بِاهْتِمامٍ شَديدٍ!

- فَإنْ أرَدْتَ أنْ تَسْعَدَ فَلَا تَجْعَلْ مِنْ نَفْسِكَ مِحْوَرَ الكَوْنِ، ولا تُفَكِّرْ كَثيرًا في نَفْسِكَ، تذكر إنَّكَ لَسْتَ الوَحيدَ في العالَمِ!
- فَإذا كانَ اليَوْمُ مُظْلِمًا فأضِئْهُ!
- وَإنْ أخْطأ أحَدُهُمْ فَالتَمِسْ عُذْرًا لَهُ!
- وَإنْ ضَعُـفَ جُزْءٌ في شَريكٍ وَصَديـقٍ فَتَذَكَّرْ أنَّ: نَفْيَ الكَمالِ لا يَنْفي الجَمالَ!
- لاتَكُنْ مُثَلَّثًا مُتَذَمِّرًا شاكِيًا نائحًا ثائرًا؛ فأصْحابُ هَـذه العَقْليَّـة مَساكينُ! لَمْ يُدْرِكـوا أنَّـه لَـوْ قُدِّرَ لَهُمْ فَوُلِدوا في أسْعَدِ الأيّامِ وَالبِلادِ لَوَجَـدوا هُنالِـكَ أشْيـاءَ كَثيـرَةً يَشْتَكونَ مِنْها وَيَتَذَمَّرونَ.

- الامْتنانُ وَالتَّسامُحُ وَتَلَمُّسُ الإيجابيّات مُقَوّياتٌ أخْلاقيَّةٌ عَظيمَةٌ. وَكَما أنَّ الشَّمْسَ تُفَتِّحُ الأزْهارَ وَتُنْضِجُ الأثْمارَ، كَذَلِكَ يَفْعَلُ الامْتنانُ وَالتَّسامُحُ وَتَلَمُّسُ الإيجابيّاتِ في البَشَرِ والحَياةِ عُمومًا.
- لا نَسْتَطيعُ أنْ نَمْنَعَ آلامَ هَذِهِ الحَياةِ عَنّا، وَلَكِنَّنا- إذا أرَدْنا- نَسْتَطيعُ أنْ نَسْمُوَ فَوْقَها؛ وَلِذَلِكَ يَجِبُ أنْ نُعَلِّقَ عَلى جُدرانِ قُلوبِنا مَقولَةَ (الحَياةُ لَيْسَتْ كامِلَةً).

يَقولُ "سقراط": خَيْرُ الرِّجالِ مَنْ يَسْعى لِضَبْطِ نَفْسِهِ، وَأسْعَدُهُمْ مَنْ يَشْعُرُ بِأنَّهُ ضابِطٌ لَها.

مِنَ اليَوْمِ، دونَكَ نِظامَ (الدّائرةِ)!

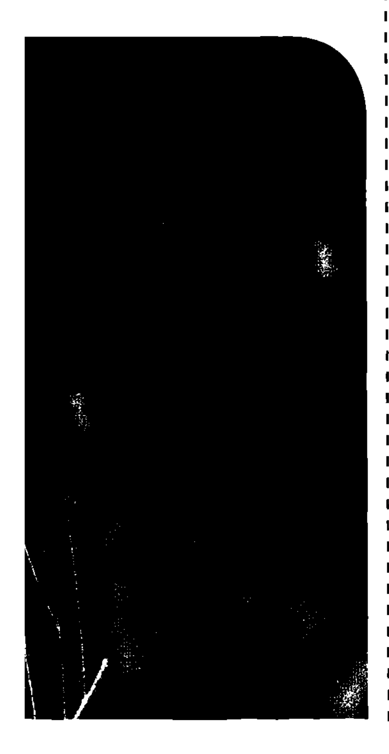
حَتّى وَلَوْ لَمْ تَكُنْ في داخِلِكَ مُقْتَنِعًا؛ فَتَظاهَرْ في البِدايات، وَبِحَوْلِ اللهِ سَيَكونُ قادِمُكَ أجْمَلَ!

يَقولُ وليم جلاسر: إذا كُنْتَ تُريدُ أنْ تُغَيِّرَ مِنْ قَناعاتِكَ فابْدَأ بِتَغْيير السُّلوك، وَبِتَعْبير آخَرَ: اشْرَعْ في مُمارَسَةِ سُلوك الشَّخْص الذي تَتَمَنّى أنْ تَكونَ إيّاهُ، وَافْعَلْ ذَلِكَ بِأفْضَلِ ما يُمْكِنُ، وَتَأكَّدْ: مَعَ الأيّامِ سَيَخْتَفي الشَّخْصُ القَديمُ!

نظرية المثَلَّثُ

سر للسعادة !

كثر دماغك



كَتَبَ أحَدُ الأُدَباء: "لايبوحُ الوَرْدُ بحاجَتِه للْماء. إمّا أنْ يُسقى أوْ أنْ يَذبُلَ في هُدوء، وَيَموتَ في صَمْت!".

وَالكَثيرُ ممَّنْ حَوْلَنا كالوَرْدِ في تَعَفُّفِه، فَتَجِدُهُ وَهُوَ صاحِبُ الحاجَةِ تأبَى عَليْه كَرامَتُهُ أنْ يَسْأَلَ أحَدًا!

ربَّما لم يكُن المالُ هُوَ حاجَةُ الكَثير!

هُناكَ مَنْ يُريدُ يَدًا حانيَةً تَمْتَدُّ، تَعينُه عَلى النُّهوض.

وَهُناكَ مَنْ يَتَرَقَّبُ يَدًا كَريمَةً تُصَفِّقُ إذا وَصَلَ!

هُناكَ مَنْ تَتَوَقَّفُ حاجَتُهُ عَلى التَّشْجيعِ وَالدَّعْمِ وَالمؤازَرَة.

وَهُناكَ مَنْ حاجَتُه الأُولى شَخصٌ يَضمه وَيَقولُ لَه: لازالَ هُناكَ أمَلٌ.

وهُناكَ مَنْ يَحْتاجُ منْكَ أنْ تَهْمِسَ ناصِحًا لَه، وَمُوجِّها بِرِفْقٍ وأدَب.

سَتُقابِلُ في يَوْمِكَ شَخْصًا مُضْطَرِبَ الخاطِرِ مَهمومًا، يَكفيهِ

منْكَ كَلمَةٌ طَيِّبَةٌ وَابْتِسامَةٌ حانيَةٌ يَسْتَمِدُّ مِنْها عَوْنًا يَشُدُّ مِنْ قُوَّتِهِ، وَأَمَلًا يَرْفَعُ رُوحَه، وَاسْتِبشارًا يُخفِّفُ عليْه وطْأَةَ اليوم.

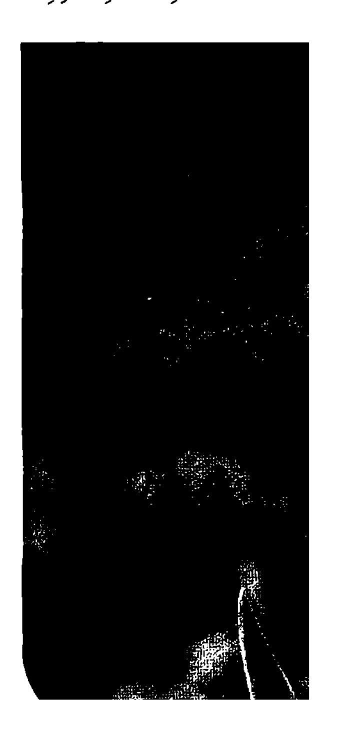
إنَّ أَجْمَلَ وَأَرْوَعَ أَنْواعِ العَطاءِ هُوَ ذَلكَ العَطاءُ الذي لا يَسْبِقُه طَلَبٌ.

قديمًا رويَ أنْ أحدهم أتاهُ صديقٌ قَديمٌ يَطْلُبُ منه مالًا لِدَيْنٍ وَجَبَ سَدادُهُ بَعْدَ أنْ أضْناهُ الهَمُّ، فَأعْطاهُ ما يَريدُ، وَبَعْدَ أنْ مَضى صاحِبُهُ عادَ لِزَوْجَتِه يَبْكي فَقَالت: مايُبْكيكَ، وَقَدْ أحْسَنْتَ لِصَديقِكَ؟

فرَدَّ: لَمْ نَتَلَمَّسْ حاجَتَهُ، وأحْوَجْناه لِلسُّؤالِ!

وَما أجْدَرَنا أنْ نَتَأمَّلَ دائمًا في العَطايا التي وُهِبْنَا إيَّاها!

فَكَمْ نَحْنُ مَدِينون لِلْخالِقِ الذي مَنَحَنا الحَياةَ، وَمَنَحَنا الصِّحَّةَ وَمَنَحَنا الرِّزْقَ فَنَشْكُرَهُ وَنَحْمَدُه حَتّى يَدومَ العَطاءُ!



وَكَمْ كَتَبَ الأُدَباءُ وَالمفَكِّرونَ وَالفَلاسِفَةُ وَالحُكَماءُ، وَأكَّدوا عَلى أنَّ السَّعادَةَ الحَقيقِيَّةَ لَيْسَت في الأَخْذِ، بَلْ هِيَ في العَطاءِ!

وَلَوْ جَرَّبَ بعضُ البشرِ هَذه الوَصْفَةَ السِّحْرِيَّةَ، وَصْفَةَ البِرِّ وَالعَطاءِ، لَذاقَ طَعْمَ السَّعادَةِ الخالِصَةِ، وَلَحَلَّقَ في عَوالمَ جَميلَةٍ مِنَ الطُّهْرِ وَالسُّموِّ وَالصَّفاءِ.

أَعْطِ ولا تَتَرَدَّدْ؛ فَالعَطاءُ سَبيلٌ مُيَسَّرٌ

لمضاعَفَة المُمتَلَكات وَراحَة النَّفْس، فَهُناك مَلَكٌ يَنْزِلُ بأَمْرِ الله كلَّ صَباحٍ يُنادي: "اللَّهُمَّ أعْطِ كُلَّ مُنْفِقٍ خَلَفًا، وَأَعْطِ كُلَّ مُمْسِكٍ تَلَفًا".

وَتَأَكَّدْ أَنَّ بَهْجَة الْعَطَاء تَفُوقُ لَذَّةَ الأَخْذ؛ فَالأُوْلَى رَوْحَانيَّةٌ خَالصَةٌ، تَتَمَلَّكُ وُجْدَانَكَ وَأَحَاسِيسَكَ، وَالثَّانيَةُ مَادِّيَّةٌ بَحْتَةٌ مَحْدُودَةُ الشُّعُورِ.

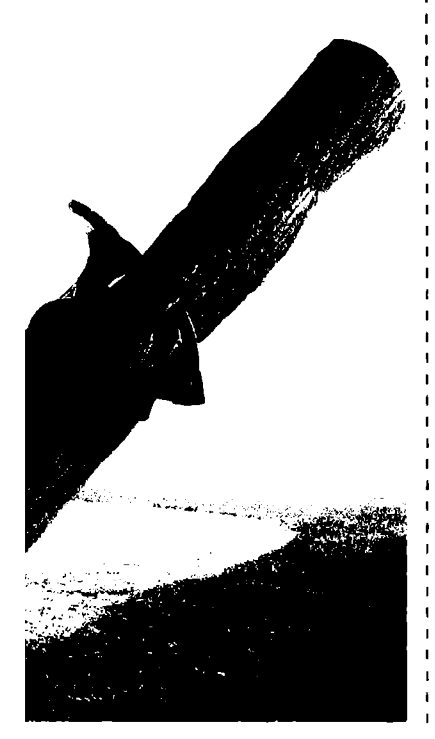
وَمِنَ المَوَاقِفِ العَجِيبَةِ مَا رَوِي عَنْ امْرَأَة منْ الأنصار أنها دَخَلَتْ عَلَى عَائِشَةَ رضى الله عَنْهَا فِي حَادثَة الافكَ وَرَأَتْهَا تَبْكي منْ شدَّة الهَمْ وَبَكَتْ مَعَهَا دُونَ أَنْ تَنْطقَ بكلمَة!. فَقَالَتْ عَائشَةُ رَضيَ الله عَنْهَا:. (لاَ أَنْسَاهَا لَهَا)... - نعم المَوَاقِفُ لاَ تُنْسَى وَلَوْ كَانَتْ صَامتَةً!

وَعنْدَمَا نَزَلَتْ آيَات العَفْوَ عَلَى الثَّلاثَة الَّذينَ خُلفُوا فِي غَزْوَة تَبُوكَ، وَكَانَ أَحَدُهُمْ كَعْبَ بنْ مَالكٌ - رَضيَ الله عَنْهُ -، حَكَى كَعْبٌ عَمَّا حَدثَ لَهُ فِي هَذَا المَوْقف، فقَالَ: "قَامَ إِلَيَّ طَلْحَةَ بِنْ عَبيد الله يُهَرْوِلُ, حَتَّى صَافَحَنِي وَهَنَّأَنِي, وَالله مَا قَامَ إِلَيَّ رَجُلٌ مِنْ المُهَاجِرِينَ غَيْرَهُ, وَالله مَا نَسِيتُهَا لِطَلْحَةَ (رَوَاهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ).. لاَ تَكْتَف بمُجَرَّد العَطَاء وَكُنْ مُتَفَرِّدًا!. أَنْ تُعْطيَ لفَقير فِي يَده بَعْض المَال، فَلاَ رَيْبَ أَنَّ هَذا يُسْعدُهُ، وَلَكنَّ أَنْ تَدْعُوَ لَهُ وَتَرَبَّتَ عَلَى كَتفه أَمْرٌ آخَرُ! فَهُوَ بالإضَافَة لكَوْنه أَمْرًا مُمَيِّزًا وَمُحَبَّبًا، فَإِنَّهُ لاَ يَقُومُ بِه الكَثيرَ مِنَ النَّاسِ، وَإِنَّمَا يَكْتَفُونَ بإِعْطَاءِ الصَّدَقَة، وَالمُضِيُّ فِي طَرِيقهِمْ.


سر للسعادة !

قانونُ اللاشَيْءَ

كبّر دماغك



في مَشْهَد جَميلٍ مِنْ فيلم "صَلاةٌ، حُبٌّ، طَعامٌ" (Eat. Pray. Love) وَبعَفَوِيَّـة شَديـدَة، انْتَقَـدَ الشَّابُّ الإيطاليُّ سُلوكَ الأَمْريكيِّين بقَوْله: "يَعْرفونَ التَّرفيهَ، وَلَكنْ لا يَعْرِفونَ المتْعَةَ!"

وقـال: "إنَّ الإيـطـاليَّ يَعْشَـقُ الحَياةَ، وَيُحِبُّ الاسْتِمْتاعَ، وَيُكَرِّرُ كَلِمَةَ إيطاليَّةً جَميلَةً (دولتشي فارتييني) وَتَعْنـي: حَـلاوَة عَـدَم القِيام بِأيِّ عَمَلٍ!".

في وَقْـت مَضى، كُنْـتُ أُعاني ممّا يُسَمَّى (هَوَسَ الإنْجازِ) فَقَدْ كُنْتُ شَديـدَ القَسْـوَة مَعَ نَفْسـي، حَيثُ كانَ جُـلُّ وَقْتي يَذْهَـبُ في التَّأليف وَالتَّدْريـب وَلَمْ أكُـنْ أسْتَمْتِعُ حَتّى بسَفَري؛ فَقَدْ كُنْتُ أصْطَحِبُ كُتُبي وَأعْمالي المُعلَّقَةَ في السَّفَرِ!

وَفي يَـوْم مِنَ الأيَّـام، شَعُرْتُ بِآلام شَديـدَةً في الظَّهْـر، وَبِتَنَمُّـل في الأطْـراف، وَأَضِـفْ عَلَيْـه تَقَطُّـعَ النَّـوْمَ، وَضَعْـفَ الشَّهيَّـة، وتَوَتُّرًا

دائمًا!

وَبَعْدَ تَأَمُّلٍ عَرَفْتُ أَنَّها أَعْراضٌ لِضُغوطاتٍ شَديدَةٍ!

فَمِنْ تِلْكَ اللَّحْظَةِ كانَ أَمامي خِيارانِ؛ إِمَّا الاسْتِمْرارَ وَفُقْدانَ الصِّحَّةِ وَالحَياةِ! أو التَّوَقُّفَ وَالتَّعامُلَ مَعَ الحَياةِ بِأُسْلوبٍ مُخْتَلِفٍ!

طَبْعًا، اخْتَرْتُ الخِيارَ الثّاني بِلا تَرَدُّدٍ، فَابْتَكَرْتُ قانونًا أَسْمَيْتُهُ قانونَ (اللاشَيْءَ)!

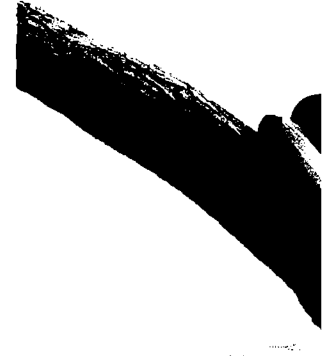
جَعَلْتُ لي فِي يَوْمي ساعَةَ (اللاشَيْءَ)، وَفِي الأُسْبوعِ يَوْمَ (اللاشَيْءَ) وفي السَّنَةِ شَهْرَ (اللاشَيْءَ)!

وفي وَقْتِ (اللاشَيْءَ) أُريحُ نَفْسي مِنَ التَّفْكيرِ وَأَعْمَلُ عَلى أَنْ يَسْتَرْخِيَ عَقْلي، وَكَذلِكَ الجَسَدُ.

وَمَعَ (اللاشَيْءَ) تَحَرَّرْتُ مِنْ ساعَتِي.. مِنْ وَجَعِ ترقُّبِ الوَقْتِ!

إِنَّ الرَّكْضَ الدائِمَ وَاللَّهْثَ المسْتَمِرَّ، وَهَوَسَ الإِنْجازِ يَنْهِكُ الجَسَدَ وَيُضْعِفُ القُدراتِ وَيُضَيِّعُ الحَياةَ، فالمُنبَتّ، كَما فِي الحَديثِ الشَّريفِ: «لاأَرْضًا قَطَعَ، ولا ظَهْرًا أَبْقى» وَالمُنبَتّ هو الذي يُريدُ أَنْ يَقْطَعَ مَسافَةَ السَّفَرِ بِسُرْعَةٍ؛ فَهَلَكَتْ دابَّتُهُ وَلَمْ يَصِلْ لِمُبْتَغاهُ!

خَصِّصْ لَكَ فِي اليَوْمِ، وَبَعْدَ انْهاءِ المهامِّ، أَوْ بَعْضِها، ساعَةَ (اللاشَيْءَ)،





لا تُمارِسْ فيها أيَّ شَيْءٍ خَصِّصْها للاسْتِرْخاءِ وَالتَّأمُّلِ، وَسَتَجِدُ أنَّ الحَياةَ أجْمَلُ!

شاهَدْتُ على الإنْتَرْنِتْ منذُ مُدَّة مَقْطَعًا مُؤَثِّرًا، يَظْهَرُ فيه شَخْصٌ يرَكُضُ في شارعٍ مُزْدَحم مُكْتَظٌّ بالمارَّة، وَكأنَّه يُحاولُ أنْ يَسْبقَ الجَميعَ، بَلْ كأنَّهُ يُحاولُ أنْ يَسْبقَ الحَياةَ نَفْسَها مُتَجاوزًا لَحْظَتَهُ الحاضِرَةَ؛ إلى التي تَليها وَتَليها وَتَليها، وَيُسمَعُ في خَلْفيَّة المشْهَدِ صَوْتُ تَسارُعِ نَبَضاتِ قَلْبِه المحْموم المنْدَفع بلا هَوادَة.

لا تُعَذِّبْ نَفْسَكَ بمُراقَبَة الوَقْتِ بشَكْلٍ جُنونيٍّ، لا تَجْعَل الوَقْتَ يُعَذِّبُكَ بضُغوطاته واسْتِعْجاله الّذي لا يَرْحَمُ!

في وَقْتِ (الْلاشَيْءَ) اسْتَمْتِعْ باللَّحْظَة، تَجاهَل الأَخْبارَ وَالرَّسائلَ وَالبَشَرَ، انْعَزِلْ قَليلًا عَنِ العالَم، وَسَتَعودُ له أقْوى.

قالَ حَكيمٌ: مَن لَمْ يَجِدْ وَقْتًا للاسْترخاء فَسَيَجُدُه في الاسْتِشْفاء! وَفي النِّهايَة، سَيُدْفَنُ المِلْياردير بجانب الفَقيرِ المعْدَم، منْ تُراب لتُراب؛ لذا لا تَكْتَفِ بالعَيْش في الدُّنْيا، بَلْ لابُدَّ أنْ تَحْيا، وَفَرْقٌ كَبيرٌ بَيْنَ العَيْش وَالحَياة.

هَلَّا تَعَلَّمْتَ منْ أباطرَةِ العَجَلَة وَالرَّكْض في الدُّنْيا؟!

لَمْ يُفلِحوا إلا في اسْتِجْلابِ العِلَلِ الجسَديَّة، وَتَحْويلِ تِلْكَ العَجَلَةَ إلى إحْباطٍ وَيَأسٍ.

وللإعْلاميَّة الكَبيرَة "أوبرا" حَديثٌ جَميلٌ في كتابها "ما أعرفُه على وجْهَ اليقين" عندَما كتبَتْ: "الشَّيْءُ الوَحيدُ الذي أعْرفُهُ وَجْهَ اليَقين، هُوَ أنَّ تَخْصيصَ وَقْت لنَفْسكَ تكونُ فيه عَلى طَبيعَتكَ ضَروريٌّ لإنْجاز مَهامِّكَ؛ لذا، فَأنا أُخَصِّصُ لنَفْسي وَقْتًا أُمْضي يَوْمي فيه بأكْمَله مُرْتَديَةً بيجامَتي، أتَجَوَّلُ فيه بِغَيْرِ هُدًى، أناجي الطَّبيعَةَ، وَمَعَها يَتَخَلَّصُ عَقْلي

وَجَسَدي مِنَ الضُّغوطاتِ.

الكَثيرُ مِنْ هَؤلاءِ الأباطِرَةِ يَرْقُدونَ في قُبورِهِمْ و رُبَّما تَسَبَّبَ في دَفْنِهِمْ عَقارِبُ ساعَتِهِمُ السّامَّة.

قَدْ تَقولُ: وَكَيْفَ أَسْعَدُ وَرُكامٌ مِنَ الأعْمالِ الّتي لا تَقْبَلُ التَّأْجيلَ؟ أَهْمِسُ لَكَ بقلبِ مُحِبٍّ: رُوَيْدَكَ.. وَهَلْ سَتَقْدِرُ عَلى إنْجازِها وَأَنْتَ طَريحُ فِراشِ المَرَضِ مِنْ أثَرِ الضُّغوطاتِ!

أَمْ لَعَلَّكَ تُصْبِحُ قادِرًا عَلى أدائِها بارِعًا في إنْجازِها وَأَنْتَ في قَبْرِكَ؟!

خَيْرٌ لَكَ أَنْ تَتَوَقَّفَ بِمَحْضِ إرادَتِكَ قَبْلَ أَنْ يوقِفَكَ مَرَضٌ أَوْ رَحيلٌ!

لا أَحَدَ يَسْتَطيعُ أَنْ يَسْبِقَ الحَياةَ يا سادَتي، وَلا أَنْ يَقْدِرَ عَلى تَجاوُزِ لَحْظَتِهِ الرّاهِنَةِ، كَما أَنَّ لا أَحَدَ يَسْتَطيعُ أَنْ يَشْرَبَ ماءَ ذَلِكَ النَّهْرِ كُلِّهِ، ولا حَتّى أَنْ يُحيطَ وَيَسْتَطْعِمَ كُلَّ مَذاقاتِهِ، مَهْما اجْتَهَدَ في المحاوَلَةِ، بَلْ إنَّ مَصيرَ كُلِّ مَنْ يُحاوِلُ ذَلِكَ سَيَنْتَهي إلى الغَرَقِ تَحْتَ أَعْماقِهِ حَتْمًا.

نَحْتاجُ أَحْيانًا أَنْ نَتَخَلّى عَنْ حَذَرِنا، وَنَنْغَمِسَ في الاسْتِمْتاعِ بالمُتَعِ الصَّغيرَةِ.

يَمُرُّ كَثيرونَ بحالَةٍ يَعْتَقِدونَ أَنَّها غَريبَةٌ، يَرْفُضُ فيها عَقْلُهُمْ أَنْ يُفَكِّرَ في قَضايا تُعَدُّ مُهِمَّةً وَرُبَّما مَصيرِيَّةً، فَيَكونَ تَمامًا كالحِصانِ الَّذي يَأْبى التَّرْويضَ، واقِفًا مَكانَهُ لا يُحَرِّكُ ساكِنًا، وَأَيُّ إصْرارٍ عَلَيْهِ لَنْ يَأْتيَ بِفائِدَةٍ، بَلْ قَدْ يُطيلُ هَذِهِ الحالَةَ.

عَقْلُنا يَعْرِفُ ما يُريدُ أَفْضَلَ مِنّا، هُوَ أَقْوى مِنْ رَغْبَتِنا وَأَدْرى بِما يَحصُلُ فيهِ وَمِنْ حَوْلِهِ؛ وَبِالتّالي عِنْدَما يَرْفُضُ أَنْ يَعْمَلَ،

فَهَذا طَلَبُ إجازَة غَيْر مُحَدَّدَة المدَّة؛ قَدْ تَكونُ قَصيرَةً، وَقَدْ تَكونُ طَويلَةً، وَقَـدْ يُريـدُ التَّفْكيرَ بَعيدًا عَنْكَ وَحْـدَهُ؛ وَبالتّالي اسْمَحْ لَـهُ أَنْ يَرْتاحَ، وَلا تُجْبِرْهُ أَبَدًا أَنْ يَعْمَلَ مِنْ دُونِ رَغْبَتِه.

يُقالُ إنَّ "توماس إديسون" تَوَصَّلَ لاخْتراعه الأشْهَر "الإضاءة التِّجاريَّة" وَهُوَ في حالَة ما بَيْنَ اليَقْظَة وَالنَّوْم، أيْ أنَّه كانَ في إجازة، وَعَلَيْنا أنْ نَتَعَلَّمَ مِنْ حالَةِ الاسْتِسْلام هَذِهِ الَّتي مرَّ بها بَعْدَ تَجارِبٍ عَديدَة فاشِلَة.

وَلَيْسَ خاطِئًا ما جاءَ في فيلـم "Men in Black 3"، عِنْدَما أَخْبَرَ "توم لي جونـز" زَميلَـهُ في العَمَل "ويـل سميث" بأنَّ تنَاوُلَ شَطـيرَة في مَطْعَم سَيُساعدُهُـمْ عَلى حَلِّ مُشْكلَة، وَذَلكَ رُغْـمَ تَوَرُّطهِمْ في مَوْقِفٍ لا يَعْرِفونَ لَهُ حَلًّا، وَكانَت الطَّريقَةُ الدِّراميَّةُ بأنْ أظْهَرَتْهُما يَصِلانِ إلى الحَلِّ أَثْناءَ تناوُلِهِما لِلطَّعام مُتَوَقِّفَيْنَ عَنِ التَّفْكير بِالقَضيَّة.

وَلَسْـتُ هنا اسْتَحِثُّكُـمْ عَلى الكَسَلِ وَالدَّعَـة، وَلَكِنْ أُبَصِّرُكُمْ بِما يَشْحَذُ هِمَمَكُم وَيُقَوِّي نُفوسَكُمْ، وَبِما يَجْعَلُ مِنْ عَطاءاتِكُمْ عَطاءاتٍ دائِمَةً!

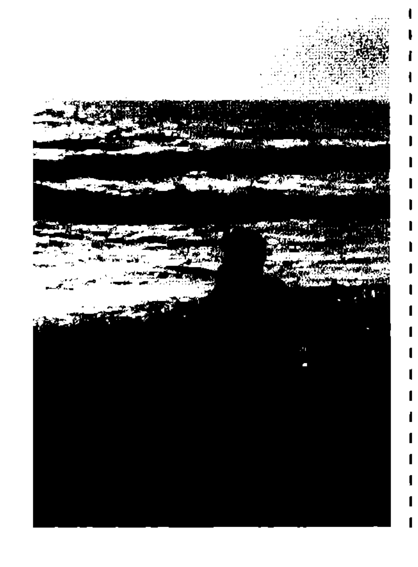
وَهيَ دَعْوَةٌ لإراحَةِ النَّفْسِ، وَاسْتِرْدادِ النَّفْسِ، وَالاسْتِمْتاعِ بِالحَياةِ

في بعض الاحيان. يريد عقلنا هذه الاجازة: قد تكون ليوم او ساعة او اسبوع. لكنه يحتاجها كي يعيد توازنه. ويأتيك بأفضل الافكار. فلا تتعامل معه على انه عبد لك. بل هو شريكك في التخطيط والنجاح. وعندما يرفض التفكير. قل له: "حاضر!" واشغل نفسك بأمر اخر. وستجده يعود لك نشيطا محملا بأجمل الافكار عندما تكون الظروف ملائمة.


قانونُ اللاشَيْءَ

التَّنْظيفُ الشّامِلُ

كتبَر دماغك



عَلى أَحَدِ الشَّواطئِ الجَميلة خارِجَ المَمْلَكَـةِ منـذ سنـوات وفي لَحْظَة تَجَـلٍّ كُنْـتُ فيهـا مُخْتَليًـا بنَفْسي فَكَّـرْتُ في أُمـور عـدَّة في حَياتي، وَكُنْـتُ أَسْأَلُ نَفْسي: مـاذا قَدَّمَتْ لي بعضَ الأُمورُ؟

وَصُعقْـتُ من الإجابَة، فَقَدْ وجدت أَشْياءَ كَثـيرَةً أُمارِسُها وَأَشْخاصًا أَلْتَقيهـمْ وَعـادات عديـدة في حَقيقَتها مُعَطِّلَـةً لحَياتي وَبَعْضُها مُضَيِّـعٌ للْوَقْت، وَبَعْضُها يُمَثِّلُ عبئًا عَلَيَّ، وَمنْها مـا كانَ يُشَكِّلُ ضَغْطًا نَفْسيًّا، وَاسْتنْزافًا للْجَهْدِ وَالوَقْت، أنا مَن استَجْلَبَهُ لنَفْسه!

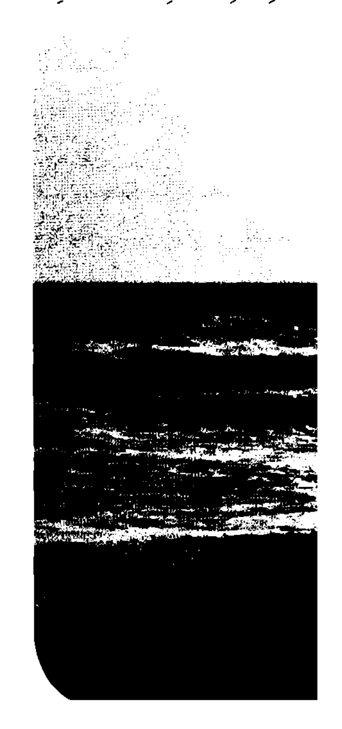
ولَـنْ أَنْسـى ذَلـكَ القَـرارَ الَّـذي اتَّخَذْتُهُ في أَحَدِ الرَّمَضانات؛ بعَدَم قَبـولِ أيِّ دَعْوَة إفْطـارٍ أوْ سَحور، وَالاعْتـذارِ عَـنْ قَبـولِ اللِّقـاءات التّلفيزيونيَّـةِ أو الإذاعيَّة، وَلا تَسَلْ كَيْفَ أنَّ هَذا القَـرارَ حَفظَ وَقْتي، وَأَراحَ نَفْسي وَعَظَّمَ إنْجازاتي!

مَعَ مُـرورِ الأَيّامِ، وَسُرْعَةِ دَورانِها،

وَتَكاثُـرِ الأشْغالِ وَتَزايُـدِ الضُّغوطِ، وَانْشغالِ الذِّهْـنِ بِتَدْبيرِ أُمورِ اليَوْمِ، تعلَّـقُ بِنـا بَعْضَ الأمـورِ، سُلُوكيّاتٍ رُبّمـا، أَوَأَشْخاصًا أَوْ عـاداتٍ عَقْليَّةً، وَنَبْقى في حالِ مُلازِمَةٍ لَها دونَ وَعْيٍ منّا. وَجُمْلَةٌ ممّا عَلَقَ بِنا هِيَ أُمورٌ لا تُقَدِّمُ لنا نَفْعًا،لا تَصْنَعُ لَنا عِزًّا، وَلاَ تَرفَعُ لَنا قَدْرًا.

نَحْتـاجُ لِوَقْفَـةِ تَنْظيفٍ شامِلٍ - كَمـا أسْماها "روبين شارمـا" - لِلْحَياةِ وَالتَّخُلُّصِ مِنْ أَطْنانٍ من الرُّكامِ الذي أَثْقَلَ حَرَكَتَنا.

فَالحَياةُ تَحْتاجُ لإجْراءِ تَحْسينـاتٍ مستمرة، حَتّى تَعيشَها بِصحَّةٍ نَفْسيَّةٍ جَيِّـدَةٍ، وَحَتَّى تُحافِـظَ عَلى خَزّانِ طاقتِـكَ مُمْتَلِئًا، وَحَتّـى تَمْتَلِكَ القُوَّةَ الكافِيَةَ لِتَحْقيقِ النَّجاحاتِ الَّتي تَصْبُو لَها!



قَديمًا قَرَأْتُ جُمْلَةً أَثَّرَتْ فيَّ كثيرًا تَقولُ: "التَّغْييرُ يَعْني الحَياةَ؛ فَالتَّخُلُّصُ ممّا لا يَنْفَـعُ سَيُساعِدُنـا عَلـى أَنْ نُصْبِحَ ما نُحِبُّ أَنْ نَكونَ"

حَياتُنـا تَعُجُّ بِالفَوْضى الَّتي تَتَراكَمُ دونَ أَنْ نَلْحَظَهـا، فَوْضـى ذِهْنيَّـةٍ وَعاطِفيَّةٍ وَمادِّيَّةٍ، أَشْياءُ كَثيرَةٌ تَتَكَدَّسُ في حَياتِنا، وَتَنالُ مِـنْ طاقَتِنا وَهِمَّتِنا، وَكَذلِكَ تُؤَثِّرُ كَثيرًا عَلى سَلامِنا الدّاخِليِّ.

فَلْسَفَـةُ التَّنْظيـفِ تَقـومُ عَلـى فِكْـرَةِ إعادَةِ تَنْظيمِ الحَيـاةِ، وَإِعادَةِ تَرْتيبِها، وَعَمودُها الفِقَريُّ هُوَ مَبْدَأُ الاسْتِغْناءِ أَوِ

التَّخْلِيَـةِ؛ فَالبَعْضُ يُرَكِّزُ عَلى إضافَةِ أشْيـاءَ لِحَياتِه حَتّى يُجَوِّدَها، وَفاتَ عَلَيْه أنَّ الاسْتِغْناءَ رُبَّما كانَ أسْهَلَ وَأعْظَمَ نَفْعًا.

وَتَذَكَّـرْ أنَّ التَّخَلُّصَ منَ الأُمورِ المثقِلَةِ وَعَديمَـةِ الفائِدَة، وَتِلْكَ الَّتي تُعقِّدُ حَياتَـكَ هُـوَ فِي حَقيقَةِ الأمْـرِ غِنًى وَثَـراءٌ، وَيُزيدُ حَياتَكَ جَمـالًا وَبَهاءً، اسْتَثْمِرْ وَقْتَكَ وَجُهْدَكَ وَتَفْكيرَكَ فيما يَجْعَلُ لِحَياتِكَ مَعْنًى وَقيمَةً، تَحَرَّرْ مِـنَ الأعْباءِ النَّفْسيَّـةِ وَالفِكْرِيَّةِ وَالمادِّيَّةِ، وَانْعَـمْ بِالتَّحْليقِ فِي الفَضاءاتِ الرَّحْبَـةِ بِخِفَّةٍ وَرَشاقَةٍ! وَالقاعِـدَةُ تَقولُ: "إنَّ تَراكُـمَ الأشْياءِ مِنْ حَوْلِنا وَفِي عُقولِنـا وَفِي جَدْوَلِ يَوْمِنا يُشَكِّلُ عِبْئًـا ثَقيلًا عَلَيْنا، يُضعِفُنا وَيُصيبُنا بِارْتِباكٍ.

يَقـولُ "كويمايِر": تَكادُ تَكونُ مَثْلَبَـةً عالَمِيَّةً حَزينَةً مِنْ بَيْنِ مَجْموعِ المثالِبِ الَّتـي يَجُرُّها الضَّعْفُ البَشَرِيُّ.... تِلْكَ هِيَ قِلَّةُ اهْتِداءِ النّاسِ لِلتَّوَقُّفِ عَنْ كُلِّ ما يَنْبَغي لَهُمْ أنْ يَتَوَقَّفوا عَنْه فِي اللَّحْظَةِ المناسِبَةِ.

يَميلُ مُعْظَـمُ النّاسِ إلى التَّشَبُّثِ بِعاداتِهِمْ وَمَعاييرِهِـمْ وَرُؤْيَتِهِمْ لِلْحَياةِ، وَيَنْظُـرونَ إلى كُلِّ ذَلِـكَ وَكَأنَّـهُ جُزْءٌ عَزيزٌ مِـنْ شَخْصيّاتِهِـم، مَعَ أنَّهُمْ يَعْرِفـونَ أنَّ كَثيرًا مِنْهـا تَمَّ تَبَنّيه وَاكْتِسابُه بِفِعْلِ الضَّغْـطِ الاجْتِماعِيِّ أوْ بِفِعْلِ المعْلوماتِ وَالأفْكارِ وَالمعْطَياتِ المتَوافِرَةِ.

وَفِي هَـذِه الحَياةِ، عَلَيْـكَ إنْ أرَدْتَ حَياةً أسْعَـدَ أن لا تَقْضي بَقِيَّةَ حَياتِكَ مُحاطًـا بِالأشْيـاءِ أوْ بِأكْـوامِ المواعيدِ وَالالتِزامـاتِ وَأنْتَ تُـدْرِكُ أنَّها لا تُضيـفُ لَكَ شَيْئًـا فِي حَياتِكَ، لا شَيْءَ سِوى أنَّكَ اعْتَـدْتَ عَلَيْها أوْ أنَّكَ لا زِلْتَ تُجامِلُ فيها؛ لِذا ما تَحْتاجُه هُوَ أنْ تَتَّخِذَ قَرارًا بَعْدَ أنْ تُحَدِّدَ ما يَجِبُ عَلَيْـكَ فِعْلًا أنْ تُوَدِّعَهُ وَأنْ تُجْبِرَهُ عَلى الرَّحيلِ مِنْ حَياتِكَ وَأنْ تَتَحَمَّلَ ألَمَ الانْفِصالِ، وَلَكِنْ بَعْدَ ذَلِكَ، أعِدُكَ بِراحَةٍ عَظيمَةٍ وَشُعورٍ كَبيرٍ بِالرِّضَى.

وَرُبَّما يَسْأَلُ سائِلٌ: هَلْ مِنَ البَساطَةِ التَّخَلِّي عَنْ هَذِهِ الأشْياءِ؟

الإجابَةُ: هِيَ أنَّ التَّخَلِّي عَنْ هَذِهِ الأشْياءِ مُمْكِنٌ بِقَدْرٍ مِنَ المجاهَدَةِ وَالصَّبْرِ، وما نيلَتِ المطالبُ إلّا بالصَّبْرِ، وَلِنُوَضِّحَ الأمْرَ (أقولُ): إنَّ تِلْكَ الأُمورَ واقِعَةٌ فِي مُرَبَّعِ اللّاوَعْي، وَعَلَيْهِ، فَيَجِبُ عَلَيْنا نَقْلُها لِعُقولِنا الواعِيَةِ؛ لذا، فَنَحْنُ واعونَ لِمِثْلِ تِلْكَ السُّلوكِيّاتِ وَمُدْرِكونَ لَها، وَإِنْ كانَتْ تَتِمُّ بِصورَةٍ لا واعِيَةٍ وَلَكِنْ بِتَدَخُّلٍ بَسيطٍ مِنَ العَقْلِ الواعي نُسَيْطِرُ عَلَيْها.

بَقِيَ السُّؤالُ الأَهَمُّ:

مَا الأشْياءُ الَّتي يَجِبُ أنْ نَتَوَقَّفَ عَنْ عَمَلِها فِي حَياتِنا اليَوْمِيَّةِ، سَواءٌ كانَتْ فِي العَمَلِ الرَّسْمِيِّ، أَوْ عَلى المسْتَوى الاجْتِماعِيِّ؟

قائِمَةٌ طَويلَةٌ مِنَ الأشْياءِ الَّتي يَجِبُ أنْ نَتَخَلّى عَنْها فِي حَياتِنا، ابْتِداءً مِن المشْروبِ الغازِيِّ الَّذي اعْتَدْنا شُرْبَه وَمُرورًا بِذَلِكَ الموقِفِ المُوجِعِ الّذي لا نَفتأُ نَتَذَكَّرُه وَالإفْراطُ فِي القَلَقِ بِشَأْنِه وَانْتِهاءً بِذَلِكَ الشَّخْصِ الَّذي لم نجْنِ مِنَ القُرْبِ مِنْهُ إلّا الإيذاءَ وَالكَدَر.

ومنها الأَوْقاتُ التي تَضَيِّعُها مَعَ أشْخاصٍ أَوْ مَواقِعَ أَوْ أفْكارٍ تُهْدِرُ مَعَها وَقْتَكَ، وَكَذَلِكَ تُعَطِّلُ كَثيرًا مِنْ تَقَدُّمِكَ لِلأَمامِ.

وكذلكَ التَوَقُّف عَنْ سُلوكِيّاتٍ أَجْبَرْتَ نَفْسَكَ عَلَيْها، وَلَسْتَ مُلْزَمًا أَوْ مُضْطَرًّا لِفِعْلِها وَإِنْ ألزمْتَ نَفْسَك.

وَلا تَنْسَ التَّخَلُّصَ مِنَ التَّوَرُّطِ فِي إثارَةِ الشّائِعاتِ وَالقِتالِ فِي مَعارِكَ لَسْتَ مَعْنِيًّا بِها فَهِيَ وَبالٌ عَلَيْكَ، إضافَةً إلى ما تخلِّفُه مِنْ مَشاعِرَ سيِّئَة، وَتَقزيمٍ لِلصّورَةِ الداخِلِيَّةِ الذاتِيَّة.

وأيضًا تَخَلَّ عَنِ التَّفْكـير في ماضيكَ الموجِع، وخِبراتِكَ السَّيِّئَة أوِ التَّنَدُّم عَلى أحْداثٍ ماضِيَةٍ لا تَمْلكُ تَغْييرَها.

ومعهـا تَخَلَّ عَنْ بَعْضِ الأفْكارِ والمَشاعـرِ الرَّديئَة، مِثْل: التَّشـاؤم وَسُوءِ الظَّنِّ بالآخَرينَ.

كَذَلِـكَ، تخلص من التَّفْكـير في المستَقْبَلِ وَالاغْتمامِ لـهُ، وَمُحاوَلَة عُبورِ الجِسْرِ الذي لم تَصِلْ له بعدُ.

عَلَيْنَـا حَصْـرُ جَميـعِ الأعْمالِ التـي نَقومُ بهـا في قائمَة؛ وَذَلـكَ مُنْذُ أنْ نَصْحُـوَ مِنَ النَّوْمِ في الصَّباحِ الباكر وَحَتَّى عَوْدَتنا للنَّوْمِ ثانيَةً في مَساءِ كُلِّ يـوم، ثـمَّ نُحَـدِّدُ مَـدى أهميَّـةِ كُلِّ عمـلٍ منْ تلْـكَ الأعْمـال، ومدى حاجتنـا إلَيْـه، فمـا كانَ منْهـا مُهمًّـا أبْقَيْنـاهُ، ومـا كانَ غـيْرَ ضَـروريٍّ اسْتَبْعدْناهُ، أوْ قَلَّلْنا منْهُ إلى أبْعَدِ الحُدود.

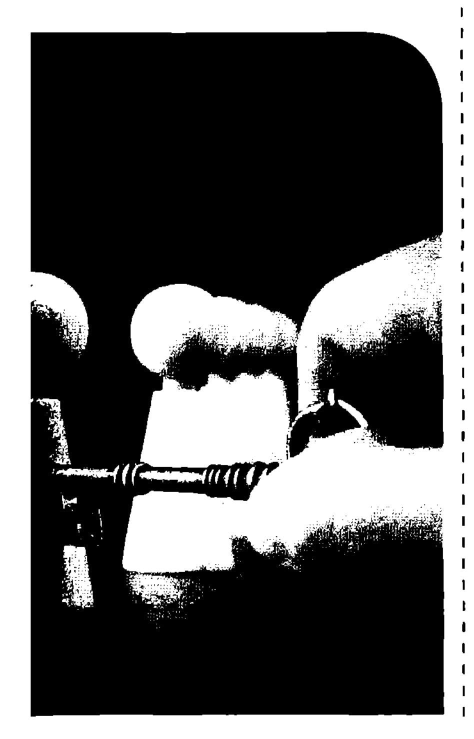

التَّنْظِيفُ الشَّامِلُ

قُوَّةُ التَّأثيرِ!

كبّر دماغك

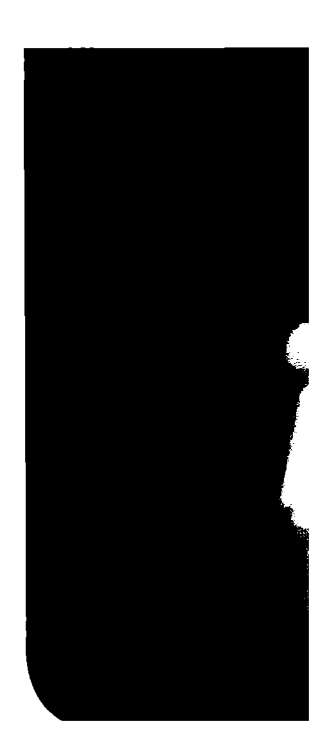
لَنْ تُسْعِفَكَ النِّيَّةُ الطَّيِّبَةُ- عَلى أهَمِّيتِها الكَبيرَةِ - وَحْدَها لِكَيْ تَنْجَحَ في الحَياة، وَمِنَ المهارات التي لا تَسَعُها النِّيَّةُ الطَّيِّبَةُ وَحْدَها (مَهاراتُ التَّأْثيرِ)؛ فَهِيَ تَتَطَلَّبُ (مَعْرِفَةً)، وَتَتَأَتَّى بِاكْتِسابِ (المَهارَةِ)، وَالتَّدَرُّبِ عَلَيْها. وَالموَفَّقُ مَنْ وَفَّقَهُ اللهُ وَاجْتَهَدَ وَاسْتَفْرَغَ السَّبَبَ، وَما أرْوَعَ أنْ نُجيدَ فُنونَ التَّواصُلِ، وَأَنْ نَمُدَّ جُسورَ الوُدِّ بَيْنَنا وَبَيْنَ الآخَرينَ بِالكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ وَالهَمْسَةِ الحانِيَةِ! فَنَحْنُ حينَ نتطبَّعُ بِطِباعٍ راقِيَةٍ، ونَسْتَخْدِمُ أساليبَ مُهَذَّبةً نُعبِّرُ عَنْ سُمُوِّ نُفوسِنا، وَنُرَسِّخُ ذَلِكَ السُّمُوَّ، وَنُنَمِّيهِ في آنٍ واحدٍ، فَتَعْويدُ المَرْءِ نَفْسَهُ التَّصَرُّفَ الجَميلَ وَاللَّطيفَ ذو فائِدَةٍ مُزْدَوَجَةٍ؛ فَهُوَ يُمَتِّعُ غَيْرَهُ، وَيَرْتَقي بِنَفْسِه.

أيُّها العَزيزُ، سَيَكونُ بِمَقْدورِكَ بَيْعُ السَّمَكِ عَلى أهْلِ جدَّة، وَالتَّمْرِ عَلى أهْلِ الأحْساءِ، وَالثَّلْجِ عَلى



ساكنـي الإسْكيمو، إذا ما كُنْتَ لَطيفًـا مَعَهُمْ! وَدُونَكَ أيُّها القارئُ العَزيزُ خُطُوات جَميلـةً مُيَسَّرَةً سَتَصْنَعُ منْـكَ شَخْصيَّةً مُؤَثِّـرَةً جَذَّابَةً، وَتَذَكَّرْ أَنَّـكَ بامْتلاكها سَتَتَمَكَّـنُ منَ اخْتراق قُلوبَ الآخَريـنَ، وَدَعْوَتهِمْ للْخَيْر، وَتَصْحيح أخْطائهِمْ، وإقْناعهِمْ بوِجْهَة نَظَرك، وكَسْب أَرْواحهِمْ:

- أظْهـر اهْتمامًا بالنّـاس، وَأَشْعرْ كُلَّ مَنْ تُقابـلُ بقيمَته الكَبيرَة وَبمكانَتـه، وَتَذَكَّرْ أَنَّ كُلَّ مَـنْ تُقابلُ رُبَّما يَنْسـى تَفاصيلَ اللِّقاء، وَلَكنَّهُ لَنْ يَنْسى المشاعرَ التي خَلَّفَها لَهُ هَذا اللِّقاءُ!
- لكَـيْ تَتْرُكَ أثَـرًا طَيِّبًا فيمَنْ تُقابلُـهُ أوَّلَ مَرَّة، ابْتَسـمْ وَلْيُشْرقْ وَجْهُكَ بالأُنْس لتَعْقدَ مَعَ الجَميع أرْوَعَ الصَّفَقات النَّفْسيَّة.



- أتْقـنْ فَـنَّ الإنْصات، وَكُـنْ مُسْتَمعًا جَميلًا، يَسْتَمعُ بإخْلاص، وَيَتَفاعَلُ مَعَ المتَحَدِّث باحْترافيَّة.
- إذا أرَدْتَ أنْ يُسَرَّ بكَ جَليسُكَ؛ تَكَلَّمْ بما يَسُرُّهُ، وَتَبْتَهجُ رُوحُهُ لسَماعه، ورَكِّزْ عَلى مَواطن قُوَّته، وَتَلَمَّسْ إيجابيَّاته.
- حَتّـى تَسْتَوْطـنَ القُلـوبَ وَتُصَحِّـحَ خَطأَ غَيْرك؛ ابْدَأ بالثَّنـاء الطَّيِّب، وَدَعْ المخْطئَ يَحْتَفظُ بمـاء وَجْهه، وَاقْطَعْ لَهُ (تَذْكَـرَةَ العَوْدَة) وَاجْعَـلْ خَطأَهُ مُمْكنَ الإصْلاح.
- لا تُجـادلْ، وَاعْلَـمْ أنَّ أفْضَلَ السُّبُل

لِكَسْبِ أيِّ جِدالٍ هُوَ تَجَنُّبُهُ، وَأَبْشِرْ بِبَيْتٍ في رَبَضِ الجَنَّةِ!

- اسْتَخْدِمْ فِلْتَرَ (سُقْراط) قَبْلَ أنْ تَتَحَدَّثَ عَبْرَ ثَلاثَةِ أسْئِلَةٍ: هَلْ هُوَ كَلامٌ صَحيحٌ؟.. هَلْ هُوَ مُفيدٌ؟ هَلْ هُوَ لَطيفٌ؟

- مِنَ اللَّباقَةِ في الحَديثِ أنْ تُنَوِّعَ في حَديثِكَ بَيْنَ الإخْبارِ وَالسُّؤالِ؛ وَذَلِكَ بِذِكْرِ شَيْءٍ عَنْكَ وَسُؤالِ الآخَرِ عَنْ شَيْءٍ يَتَعَلَّقُ بِهِ دونَ أنْ يَكونَ شَخْصِيًّا خالِصًا.

- لا تَتَحَدَّثْ بِلُغَةٍ لا يُتْقِنُها مَنْ يَتَحَدَّثُ مَعَكَ أوْ تَسْتَخْدِمْ مُصْطَلَحاتٍ عِلْمِيَّةً تَفْهَمُها وَلا يَفْهَمُها غَيْرُكَ؛ لِما فيها مِنَ اسْتِعْراضٍ مَذْموم.

- لا تَقْتُلْ حُلْمًا، وَلا تُحَطِّمْ أُمْنِيَةً، وَلا تَسْخَرْ مِنْ فِكْرَةٍ، وَتَذَكَّرْ أنَّ الكَثيرَ لا يَمْلِكُ سِوى الأمَلِ فَلا تَقْتُلْهُ فيهِمْ.

- كُلَّما كانَ صَوْتُكَ هادِئًا رَقيقًا، اقترَبْتَ مِنَ القُلوبِ أكْثَرَ، وَكانَ حَديثُكَ خَفيفًا عَلى الأسْماعِ؛ فَاللِّسانُ الطَّويلُ دِلالَةٌ عَلى اليَدِ القَصيرَةِ، وَالحُجَّةِ الضَّعيفَةِ وَالعَقْلِ الفارِغِ.

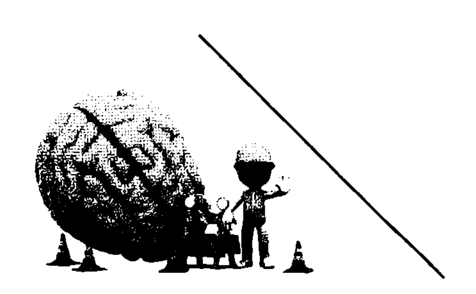
- لا تُطْلِقْ ألْفاظَ (التَّعميمِ) في الحُكمِ على الأشْياءِ أوِ الأشْخاصِ أوِ الدُّوَلِ.

- لا تُكْمِلْ عَنِ المتَحَدِّثِ حَديثَهُ، وَلا تَسْبِقْهُ في مَعْلومَتِهِ أوْ قِصَّتِهِ أوْ طُرْفَتِهِ؛ فَفيها مِنْ خِفَّةِ العَقْلِ وَالعَجَلَةِ ما يُزْري بِكَ.

- لا تُكْثِرْ مِنَ الأيْمانِ وَالحَلِفِ لِلتَّأْكيدِ على صِدْقِكَ.

- دائِمًا اسْألْ عَنِ الرَّأْيِ، لا عَنِ المعْلومَةِ؛ فَإبْداءُ الرَّأْيِ مُمْكِنٌ، وَالمعْلومَةُ قَدْ لا يَمْلِكُها الجَميعُ!

- تجنَّبْ الحَديثَ عَنِ الأمْراضِ وَالكَوارِثِ وَالأشْياءِ التي تُكَدِّرُ النُّفوسَ.
- لا تُصْدِرِ الأحْكامَ القاطِعَةَ عِنْدَما يُبدي أحَدُهُمْ رَأْيًا؛ كأنْ تَقولَ: "أَبَدًا، غَيْرُ صَحيحٍ!"، أوْ تقولَ: "لا فائِدَةَ أبَدًا تُذْكَرُ مِنْ حَديثِكَ!".
- النّاسُ تُحِبُّ أنْ تُنادَى بِأسْمائِها أوْ أحَبِّ الألْقابِ إلَيْها؛ فَاحْرِصْ عَلَى هَذا.
- «مِنْ فَضْلك/ بَعْدَ إذْنك/ لَوْ سَمَحْت/ إذا أَمْكَنَ/.....» وَما إلى ذَلكَ، كَلماتٌ (اسْتِئْذانيَّةٌ) رَقيقَةٌ يُفَضَّلُ أنْ تَبْدَأَ بِها حَديثَكَ، إذا أَرَدْتَ الحُصولَ عَلى شَيْءٍ، أوْ مُقاطَعَةَ شَخْصٍ ما، لأمْرٍ مُهِمٍّ.
- لا تَتَقَمَّصْ دَوْرَ الواعظ وَالأُسْتاذ وَدَوْرَ الأبِ في التَّوْجِيهِ وَالنُّصحِ بِشَكْلٍ دائمٍ فَهُوَ مَظَنَّةُ نُفورِ الآخَرينَ مِنْكَ.
- لا تُلَقِّنِ الآخَرينَ كَيْفَ يَشْعُرونَ أوْ كَيْفَ يَحِسُّونَ، كَأنْ تَقولَ: "مُؤَكَّدٌ أنَّكَ سَتُحِبُّ هَذا الشَّيْءَ" أوْ "جَزْمًا لَنْ تَروقَ لَكَ الرِّحْلَةُ".

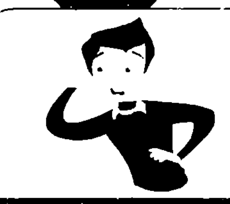


قُوَّةُ التَّأثيرِ!






لا تُصدرِ الأحكامَ القاطعةَ
عِندما يُبدي أحدُهُمْ رأيًا



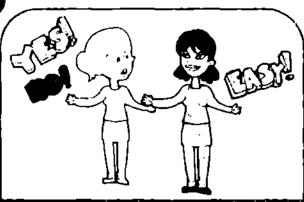
أتقِنْ فنَّ الإنصاتِ، وَكُنْ
مُستمِعًا جميلًا



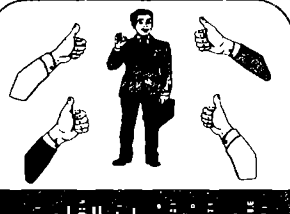
دائمًا اسألْ عنِ الرَّأيِ،
لا عنِ المعْلومَةِ



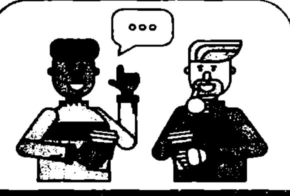
تجنَّبْ الحَديثَ عَنِ
الأمراضِ والكوارثِ



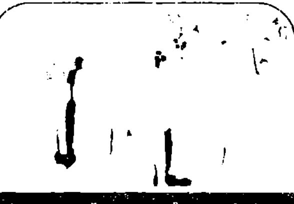
لا تُكمِلْ عنِ المتحدِّثِ حديثَهُ،
ولا تَسبِقْهُ في مَعلومَتِه



حتّى تَستوطِنَ القُلوبَ...
ابْدأ بالثَّناءِ الطّيِّبِ



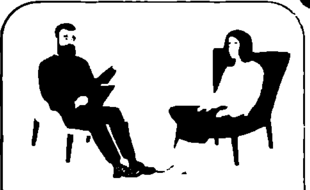
لا تَتَحدَّثْ بلُغةٍ لا يُتْقِنُها
مَنْ يَتَحدَّثُ مَعَكَ



لا تُطلِقْ ألفاظَ (التَّعميم)
في الحُكمِ على الأشياءِ



كُلَّما كانَ صَوتُكَ هادئًا،
اقتربْتَ مِنَ القلوبِ أكْثَر



إذا أرَدْتَ أنْ يَسُرَّ بكَ
جَليسُكَ... تَكلَّمْ بما يَسُرُّه



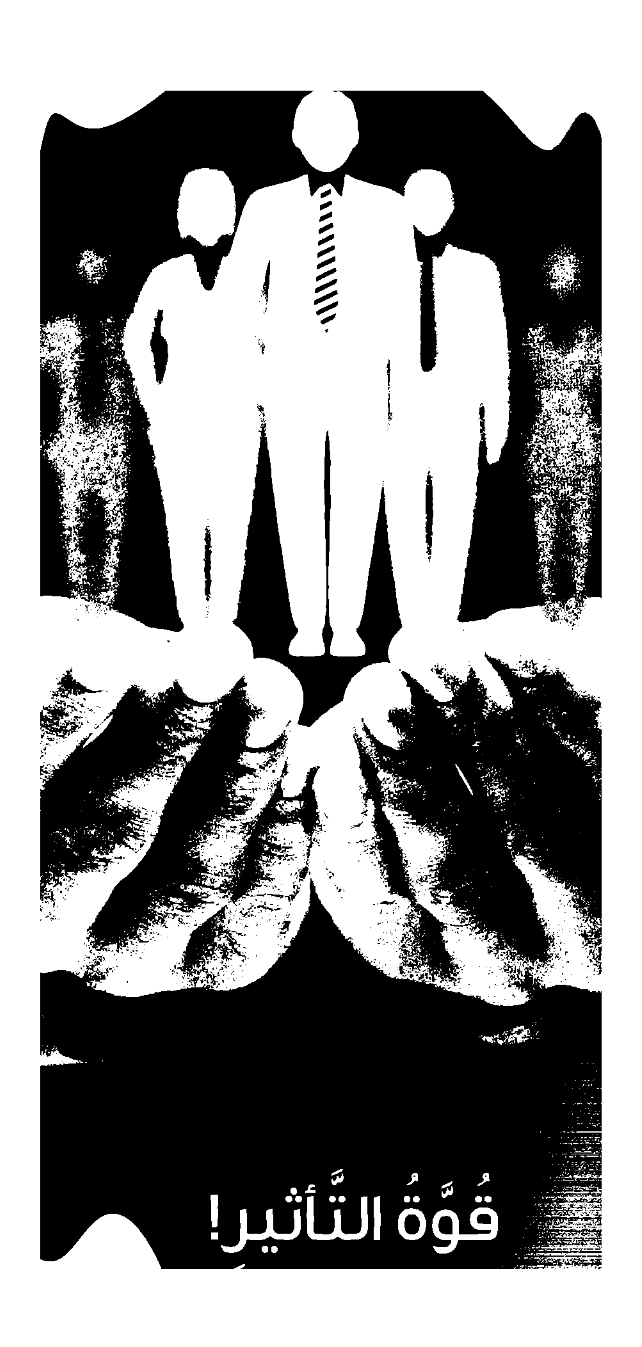
لا تَتَقمَّصْ دوْرَ الواعِظِ
والأستاذِ ودوْرَ الأبِ في
التَّوجيهِ والنُّصحِ بِشكْلٍ دائم



النّاسُ تُحِبُّ أنْ تُنادَى
بأسْمائِها أوْ أحَبِّ
الألقابِ إليْها



لا تُجادِلْ.. واعْلَمْ أنَّ
أفْضَلَ السُّبلِ لِكَسْبِ
أيِّ جِدالٍ هُوَ تَجنُّبُهُ


قُوَّةُ التَّأثير!

الشخصية القوية

كبّر دماغك

قُـوَّةُ الشَّخْصيَّة مَطْلَبٌ مُلِحٌّ ورَغْبَةٌ جامحَةٌ عِنْدَ الكَثيرينَ،وَسَأَهْديكَ إشْراقات جَميلَةً تُمَكِّنُكَ منْ تَقْويَةِ شَخْصيَّتِـكَ؛ لِكَـيْ تعيشَ الحَياةَ التي تَسْتَحقُّها:

١. قَـويُّ الشَّخْصيَّـة يلتـزم بالهُدوءِ وَالأناة، لايَسْتَعْجلُ في اتِّخـاذ القَـرار، يَتَمَكَّنُ مِـنْ عاطفَتِــه، وَلا يَجْعَلُها تَتَسَيَّدُ المَشْهَدَ فَتَراهُ يَتَأَمَّلُ وَيَسْتَشْرِفُ وَيَحْسِبُ.

٢. قَـويُّ الشَّخْصيَّـة لا يَنْسَـى نَفْسَــه، وَلا يَتَجاهَـلُ مَطْلوباتِــه، وَلا يَكْبِـتُ رَغَباته، وَلا يُقَدِّمُ الآخَرينَ عَلـى نَفْسِــه عَلـى نَحْـوٍ مُسْتَمِـرٍّ، وَهُـوَ كَذلِـكَ لا يَعيشُ لِذاتِـه أنانيًّـا؛ فَهُوَ متوازنٌ.

٣. قَـويُّ الشَّخْصيَّـة يَتَعامَـلُ مَعَ النَّقْـد باحْترافيَّة، فَلا يَتَجاهَـلُ الصّائـبَ، وَلا



يَرفُضُ المفيدَ.

٤. قَويُّ الشَّخْصِيَّةِ يقبلُ ذاتَه وَيَرْضَى بِنَفْسِه.

٥. قَـويُّ الشَّخْصِيَّـةِ لا يَرْفَعُ الصَّـوْتَ، وَلا يَتَسَلَّـطُ، وَلا يَفْرِضُ رَأيَه بِالقُوَّةِ.

٦. قَـويُّ الشَّخْصِيَّـةِ يَأخُذُ راحَتَه، وَلَكِـنْ لا يَأخُذُ راحَةَ الآخَرينَ، وَلا يَتَجاوَزُ حُدودَهُمْ.

٧. قَـويُّ الشَّخْصِيَّةِ مُـؤَدَّبٌ، لا يحْرِجُ أحَدًا، ولا يَجْـرَحْ مَشاعِرَ، ولا يَسألُ أسْئلَةً مُحْرِجَةً، أوْ خاصَّةً.

٨. قَـويُّ الشَّخْصِيَّـةِ نَزيهٌ، إنْ كانَ لدَيْه مُلاحَظَةٌ عَلَيْكَ أسَرَّها بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ، وعَكْسُهُ ضَعيفُ الشَّخْصِيَّةِ.



٩. قَـويُّ الشَّخْصِيَّةِ يتنازَلُ فِي وَقْتِه، وَلا يَأْخُـذُ كُلَّ كَلمَةٍ أوْ تَصَـرُّف عَلى مَحْمَلِ الجِدِّ، يَتَغافَلُ وَيَتَجـاوَزُ، ذو جِلْدٍ نَفْسِيٍّ مَتينٍ.

١٠. قـويُّ الشَّخْصِيَّـةِ يَنْهَضُ إنْ تَعَثَّرَ، وَيُواصِلُ وإنْ أخْفَقَ.

١١. قَـويُّ الشَّخْصِيَّـةِ يَقْبَـلُ التَّنَـوُّعَ وَالاخْتلافَ، أمَّا ضَعيفُ الشَّخْصِيَّةِ فَهُوَ حدّيٌّ.

١٢. قَويُّ الشَّخْصِيَّـةِ لا يَتَكَلَّفُ المَظْهَرَ، ولا يُهْمِلُهُ.

١٣. قَـويُّ الشَّخْصيَّـة يُثْنـي عَلـى الآخَريـنَ، وَيَفْـرَحُ لَهُـمْ وَيَحْتَفِلُ بِنَجاحاتِهِمْ، وَيَتَقَبَّلُ ثناءَهُمْ.

١٤. قَويُّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَعامَلُ بِحَزْمٍ مَعَ مَنْ يَتَنَمَّرُ، يَتَواصَلُ مَعَهُ هاتِفِيًّا وَيُبَلِّغُهُ بِأَدَبٍ.

١٥. قَويُّ الشَّخْصِيَّةِ يُطالِبُ بِحَقِّهِ بِاحْتِرامٍ وَهُدوءٍ.

١٦. قَويُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقولُ (لا)، في مَكانِها، وَبِضَميرٍ مُرْتاحٍ.

١٧. قَـويُّ الشَّخْصِيَّةِ يَفْرَحُ بِنَجاحاتِهِ وَيَتَقَبَّـلُ الثَّناءَ بِاسْتِمْتاعٍ وَدونَ خَجَلٍ.

١٨. قَويُّ الشَّخْصِيَّةِ يَعْتَذِرُ وَيَعْفو، يَعْتَرِضُ بِهُدوءٍ.

١٩. قَويُّ الشَّخْصِيَّةِ يَمْشي بِثَباتٍ، وَيَتَواصَلُ بَصَرِيًّا.

الشخصية القوية



قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يلتزم بِالهُدوءِ وَالأناةِ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ لا يَنسَى نَفسَه، وَلا يَتجاهَلُ مَطلوباتِهِ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَعامَلُ مَعَ النَّقدِ بِاحْتِرافِيَّةٍ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يقبلُ ذاتَه وَيَرضَى بِنَفسِهِ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ لا يَرفَعُ الصَّوتَ، وَلا يَتَسَلَّطُ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ نَزيهٌ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَنْهَضُ إنْ تَعَثَّرَ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقبَلُ التَّنَوُّعَ وَالاختِلافَ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ لا يَتَكَلَّفُ المَظهَرَ،

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يُثْنِي عَلى الآخَرينَ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَعامَلُ بِحَزْمٍ مَعَ مَنْ يَتَنَمَّرُ

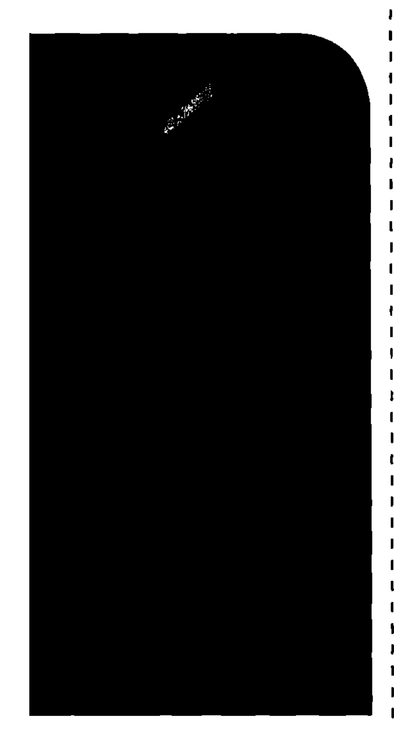
قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يُطالِبُ بِحَقِّهِ بِاحْتِرامٍ وَهُدوءٍ

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقولُ (لا!)، في مَكانِها

قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَفرَحُ بِنَجاحاتِه

الجهاز العجيب

كنز دماغك



في كتابه الماتع "أدَبُ النَّجاح" تَحَدَّثَ "كويماير" عَنْ مَفْهوم جَميل، وَتَحَدَّثَ عَنْ فِكْرَة جِهازٍ ثَمينٍ تَمَّ اكْتِشافُهُ مُؤَخَّرًا!

جِهازُ كُمبيوتر لا يُحَلِّلُ مَعْلومات، وَلا يُصَمِّمُ مَواقِعَ، وَلا يُجْري عَمَلِيّاتٍ حِسابِيَّةً!

إذَنْ، ما وَظيفَتُهُ؟ وَكَيْفَ يُمْكِنُ اقْتِناؤُهُ؟!

اسْمُ الكُمبيوتر: كُمْبيوتر اللاشَيْء!

هَذا اسْمُهُ، فهو يَسْتَقْبِلُ المَعْلومات فَقَطْ، وَلا يَفْعَلُ حِيالَها أيَّ شَيْءٍ.

كُلُّ ما يُثْقِلُ كاهِلَكَ مِنْ مَواقِفَ مُزْعِجَة، أَوْ هُموم مُسْتَقْبَلِيَّة، أَوْ مَخاوِفَ غَيْرِ مُبَرَّرةٍ، أرسِلْها له !

- الكَلِمَةَ التي أَزْعَجَكَ بِها صَديقٌ.
- النَّقْدَ الجارِحَ مِنْ أَحَدِهِمْ في مَواقِعِ التَّواصُلِ.
- التَّرْحيبَ الباهِتَ الذي

قابَلَكَ بِهِ جَرْسونُ المَطْعَمِ.

- سِعْرَ سِلْعَةٍ اشْتَرَيْتَها ثُمَّ وَجَدْتَها أَرْخَصَ فِي مَكانٍ آخَرَ.
- تَأَخُّرَ وَجْبَةٍ طَلَبْتَها مِنْ مَطْعَمٍ!

كُلُّ ما عَلَيْكَ هُوَ أَرْشَفَةُ كُلِّ أَمْرٍ لا تَمْلِكُ حِيالَهُ حَوْلًا وَلا طَوْلًا، ثُم وَكِّلْ أَمْرَكَ لله، ودَعِ المَسْأَلَةَ لِهَذا الكُمبيوترِ العَجيبِ؛ يَنْزَعِجُ نِيابَةً عَنْكَ، يَقْلَقُ نِيابَةً عَنْكَ، يَسْهَرُ نِيابَةً عَنْكَ، اتْرُكْهُ يَحْمِلُ الهَمَّ عَنْكَ!

وَأَنْتَ حافِظْ عَلى طاقَتِكَ وَوَقْتِكَ!

حَياتُنا – للأَسَفِ – تَتَعَطَّلُ كَثيرًا بِفِعْلِ التَّفاعُلِ الكَبيرِ مَعَ أَخْطاءِ الماضي ومَواقِفِهِ السَّلْبِيَّةِ، وَمَعَ حَماقاتِ بَعْضِ مَنْ حَوْلَنا وَمَعَ شُؤونِ المُسْتَقْبَلِ وَهُمومِهِ!



الماضي لَنْ نَسْتَطيعَ إِعادَتَهُ وَرَسْمَ مَلامِحِهِ مِنْ جَديدٍ وَلا تَغْييرَ أَحْداثِهِ!

لماذا تُعَذِّبُ نَفْسَكَ؟

لماذا تُحَمِّلُها ما لا تُطيقُ؟

لماذا تُضَيِّعُ عُمُرَكَ عَلى ما لا طائِلَ مِنْهُ؟

تَفَرَّغْ لِما يَنْفَعُكَ وَلِما يُسْعِدُكَ، وَدَعْ كُمبيوتر اللاشَيْءِ يَتَولّى أَمْرَ وَخْزِ النَّدَمِ وَسِهامِ العَذابِ!

ذاتَ يَوْمٍ، أَزْعَجَني تَصَرُّفُ صَديقٍ

إزْعاجًا بالغًا، وَكادَ يَوْمي يَتَعَكَّرُ، لَوْلا أنْ أَحَلْتُ مَلَفَّهُ للْكُمبيوتر.

وَمِثْلُها، كُنْتُ فِي دَوْلَـة أورُوبيَّـة حصلَ خطأ بمَبْلَغ فِي فـاتورَة مَطْعَم واكْتَشَفْتُه بَعْدَما غادَرْتُ وَابْتَعَدْتُ عَنْهُ كَثيرًا، كُلُّ ما فِي الأمْرِ أني وَجَّهْتُ الموضوعَ إلى كُمبيوتر اللاشَيْء.

ومِثْلُهُ أخْطـاءٌ ارْتَكَبْتُها، وَكَلماتٌ قُلْتُها لَمْ يُحالفْني الصَّوابُ فيها، وَسُلوكِيّاتٌ فَعَلْتُها لَمْ تَكُن الأفْضَلَ، وَجَّهْتُها مُباشَرَةً لِلْكمبيوتر الرَّهيبِ، وَلَمْ أعْطِ لِلْقَلَقِ وَالتَّنَدُّمِ فُرْصَةً أنْ يُفْسِدَ عليَّ يَوْمي!

الحَياةُ لا تُقَصِّرُ مَعَنا، وَعَلَى نَحْوٍ مُسْتَمرٍّ بالكَدَرِ وَالضِّيق، ناهيكَ عن الضُّغوطات الدائمَة وَالمشْكلات المتَجَدِّدَة، وعليه، فلِمَ نُضيفُ إليْها أعباءً أُخْرَى مِنْ تَنَدُّمات الماضي، وَمَخاوف المسْتَقْبَل، كُلُّ ما عَلَيْكَ أنْ تَجْمَعَ كُلَّ هَذه الملَفاتِ وَبِشَكْلٍ حاسِمٍ، وَأَحِلْها لِلْكُمبيوتر العَجيبِ!

وَيَرْوي فِي هَذا الشَّأنِ أنَّ أحَدَهم ابْتُلِيَ بِزَوْجَة لا تَنْقَطِعُ عَنِ الشَّكْوَى وَكانَتْ كَثيرَةَ التَّذَمُّر، لَكنَّهُ وَمَعَ هَذا الحالِ الصَّعْب بقِيَ صَفاءُ رُوحه وَتَفاؤلُهُ دُونَ أنْ تَضْطَرِبَ أفْكارُهُ لِتَذَمُّراتها التّافِهَة، فَلَمْ يكن يدع تِلْكَ التَّذَمُّراتُ تستقر فِي وَعْيِه، بَلْ يُحَوِّلُها مباشَرَةً لِلْكُمبيوتر.

جَرِّبْ أنْ تُعطيَ لكلِ ما يُقْلِقُكَ أجْنحَةً، وَدَعْهُ يُحَلِّقُ بَعيدًا عَنْكَ.

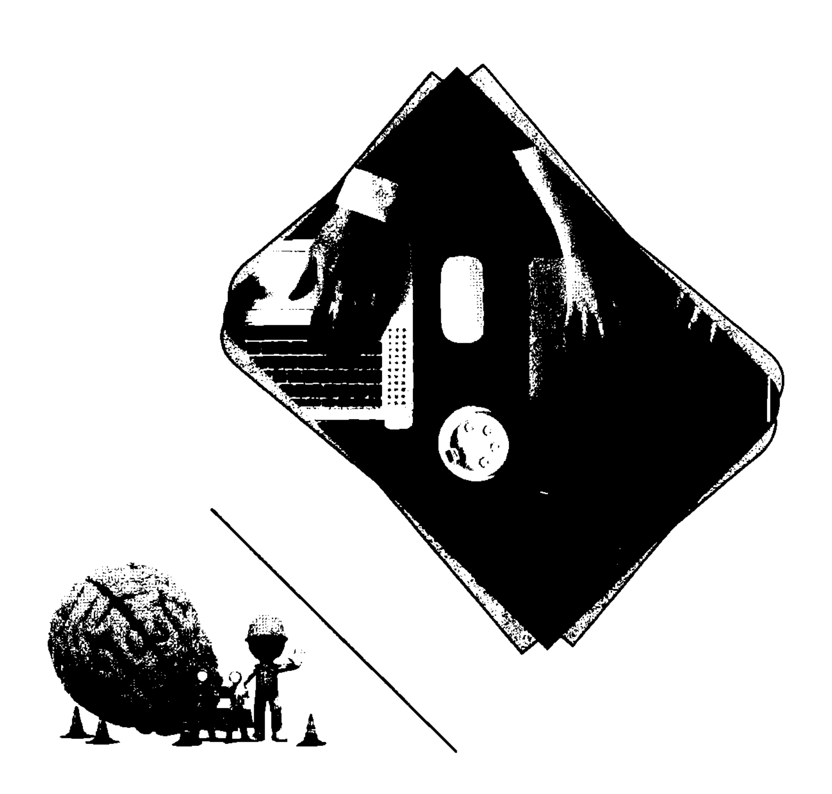
وَمَهْما كانَتْ أخْطاؤكَ، فَاحْذَر التَّفاعُلَ الكَبيرَ مَعَها، أو العَيْشَ فِي أتونِ ما سَلَفَ مِنْها!

باخْتِصارٍ، لا تَشْغَلْ تَفْكيرَكَ على أمُورٍ لا يَنْفَعُكَ الانْشغالُ بها، تَلَمَّسْ ما يَنْفَعُكَ فِي هَذه الحَياة، وَما يُسْعِدُكَ، وَما يَجْعَلُكَ إنْسانًا أفْضَلَ، وَجَزْمًا لَيْسَ مِنْ ضِمْنِها التَّفْكيرُ فِي أمورٍ مَضَتْ أوْ لا نَملِكُ سَيْطَرَةً عَلَيْها.

كُمبيوتر اللْاشَيْءَ هُوَ بِكُلِّ بَساطَةٍ جِهازٌ مَعْنَوِيٌّ رائِعٌ وَظيفَتُهُ الاعْتِناءُ بِتَنْفيسِ المشاعِرِ! كَما يَعْمَلُ هَذا الجِهازُ الظَّريفُ عَلى احْتِواءِ رَدَّاتِ الفِعْلِ السَّريعَةِ لَنا، وَكَبْحِ جِماحِها.

فلَيْسَ مِنَ الحِكْمَةِ وَرَجاحَةِ العَقْلِ أَنْ تَعُودَ لِلْماضي وَتُجَدِّدَ حُزْنًا أَوْ تَنْكَأَ جُرْحًا، أَوْ تَسْتَثيرَ وَجَعًا. فَلا قيمَةَ لِلْعَوْدَةِ إلى الماضي؛ نَلْطِمُ فيها خَدًّا، وَنَشُقُّ جَيْبًا، وَنَنْشِدُ شِعرًا!

اجْعَل كمبيوتر اللْاشَيْءَ يَتَوَلّى مُهِمَّةَ دَفْنِ تِلْكَ الأَحْداثِ التي طواها الزَّمَنُ، ولا تَزِدْ رُوحَك حُرْقَةً وَقَلْبَكَ لذْعًا.

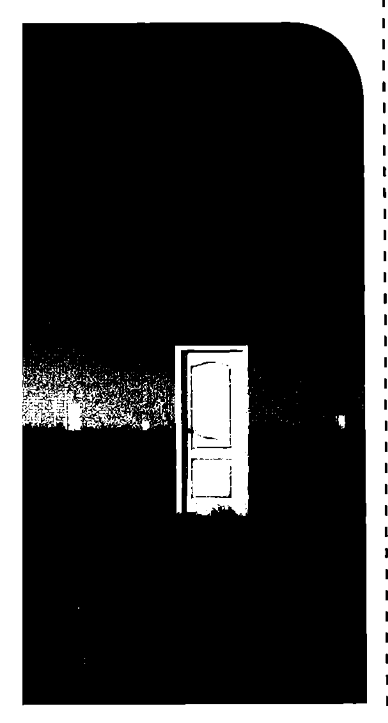


قلّل بدائلك !

كبّر دماغك

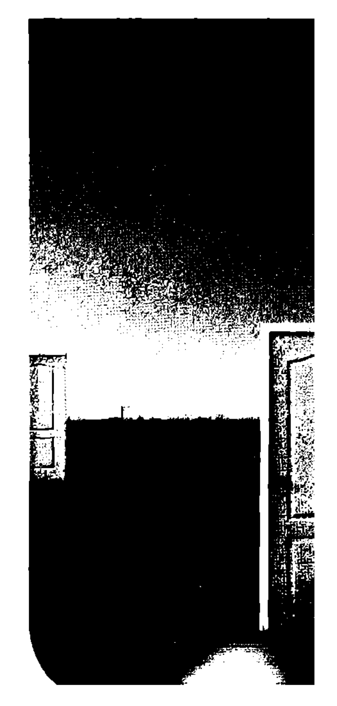
قَرَأْتُ فِي مَقالَةٍ جَميلَةٍ دراسَةً لأَحَدِ الباحِثينَ، أكَّدَ فيها الأثَرَ السَّلْبيَّ للْبَدائلِ الكَثيرَةِ بَعْدَ أنْ باعَ العَسَل بِطَريقَتَيْنِ: الأُولى، تمَّ عَرْضُ سِتَّةَ أنْواعٍ فَقَطْ مِنَ العَسَلِ، حَيْثُ تَوَقَّفَ مانسبتُه تَقْريبًا (٤٠٪) من المارَّة أمامَ طاوِلَةِ العَسَلِ، وَسَألوا عَنِ الأنْواعِ. وَقَدْ قامَ ثلاثَةُ أرْباعِهِمْ بالشِّراءِ؛ أيْ (٧٥٪) ممَّن تَوَقَّفوا.. أعادَ الباحِثُ الكَرَّة، وَلَكِنْ صَفَّ أكْثَرَ مِنْ عِشْرينَ نَوْعًا مِنَ العَسَلِ.

المفاجَأةُ كانَتْ أنَّ (٦٠٪) مِن المُشاةِ تَوَقَّفوا وسَألوا عن الأنْواعِ وَاخْتِلافاتِها.. لَكِنَّ الذي اشْتَرى فِعْلِيًّا هُمْ (٥٪) مِنَ الّذينَ تَوقَّفوا.. هُناكَ اخْتِلافٌ كَبيرٌ بَيْنَ نِسْبَةِ الأشْخاصِ الّذينَ اشْتَروا وَبَيْنَ السّيناريو الأوَّلِ وَالثّاني..



إذًا، ماذا حَصَل؟ كلُّ الّذي حَصَلَ أنَّ البَدائلَ زَادَتْ الخِياراتِ فتَكاثَرَتْ!
وَقَديمًا قالُوا: "إذا بِتَحيّره خَيّره!"

وَالسِّرُّ خَلْفَ هَذا، أنَّ تَعَدُّدَ البَدائلَ يُزْعِجُ العَقْلَ وَيُلْزِمُهُ بِتَفْكيرٍ أعْمَقَ؛ ممَّا يُؤَدّي إلى إنْهاكِهِ وَإجْهادِهِ؛ لِذا، فَالبَشَرُ يَجْنَحُونَ لِلْهُروبِ مِنْ هَذا الأَمْرِ عَبْرَ الابْتِعادِ عَنْهُ، وَفي هَذا الشَّأْنِ لازِلْتُ أتَذَكَّرُ مَطْعَمًا يُقَدِّمُ أَكْلًا شَعْبِيًّا، وَكانَ غايَةً في النَّجاحِ، وَكانَ الزحامُ عَلَيْهِ شَديدًا، وَحَدَثَ أنَّهُ تَوَسَّعَ في قائمةِ الطعامَ عَبْرَ اسْتِحْداثِ أطْباقٍ جَديدَةٍ؛ ممّا جَعَلَ الأطْباقَ تَتَكاثَرُ مما أضعفَ الإقْبالَ، وَوِجْهَةُ نَظَري أنَّ هَذا التَّنوُّعَ كانَ سَبَبًا رَئيسًا، وفي المقابِلِ أعْرِفُ مَطْعمَيْنِ لا تَتَجاوَزُ قائمَةُ الطَّعامِ لديهما خَمْسَةَ أطْباقٍ، وَيَحْظَيانِ بِإقْبالٍ كَبيرٍ!



وَمِمّا راقَ لي تَحْليلٌ عَجيبٌ لأحَدِهِمْ لِسِرِّ تَوْحيدِ الملابِسِ عِنْدَ أحد عُظَماءِ الزَّمانِ، وهو "ستيف جوبز" وَالَّذي لا يَلبَسُ سِوى التيشرت الأَسْوَدِ وَالجينْز فَقَطْ؛ وَالسِّرُّ في هَذا أنْ يَعْفِيَ نَفْسَهُ مِنْ مَؤونَةِ التَّفْكيرِ في اللِّبْسِ، وَالتَّفرُّغُ لما هُوَ أهَمُّ!.

لا تَتَوَسَّعْ كَثيرًا في البَدائِلِ، وَحَتّى عِنْدَما تُريدُ أنْ تَتَّخِذَ قَرارًا في سَفَرٍ

أوْ شِـراءِ سَيّارَةٍ، فَلا تُبالِغْ في الخِيـاراتِ المطْروحَةِ، لا تَتَجاوَزْ ثَلاثةً، ثُمَّ قارِنْ بَيْنَها، ثُمّ اعْقِدِ العَزْمَ وَاخْتَرْ أحَدَها مُتَوَكِّلًا وَمُسْتَعينًا بِاللهِ.

وَعَلـى الضّفَّةِ الأُخْـرى، نَجِـدُ أنَّ شُـحَّ البَدائـلِ؛ وذَلـكَ بِعـدَمِ تَوْسيـعِ الدّائـرةِ وَالاقْتصارِ على بَديلٍ واحدٍ، أمْـرٌ يُجانبُ المصْلَحَةَ؛ فَالتَّرْكيزُ فَقَطْ عَلى أمْرٍ واحِدٍ رُبَّما يُعمي العَيْنَ، وَيُفَوِّتُ الفُرْصَةَ عَلى بَديلٍ آخَرَ أكْثَرَ فائدَةً، وَأعْظَمَ نَفْعًا!

قلّل
بدائلك !

دُبْلوماسِيَّةُ الغِيابِ

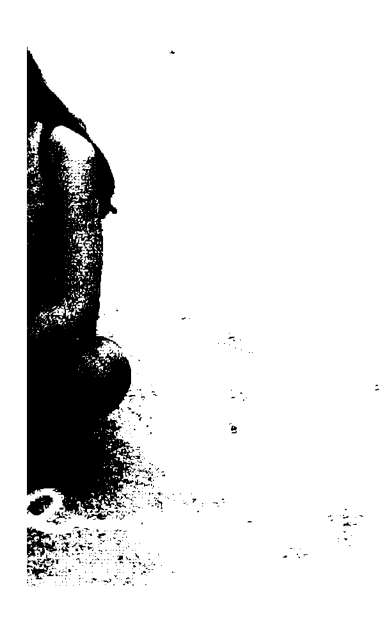
كتبر دماغك

هـامَ بهـا حُبًّـا، وَنبَضَ قَلْبُـهُ لَها، مَلَكَتْهُ رُوحًـا وَشَغَفَتْهُ عشْقًا، وَكَأَنَّ اللّه لَمْ يَخْلُـقْ سواها مِـنَ النِّساء، تربَّعَـتْ عَلى عَرْشِ قَلْبِـه؛ فَتَقَدَّمَ لخطْبَتِها؛ فَكانَت لَحْظَـةُ الموافَقَة أَسْعَـدَ لحَظـات حَياتـه، فَقَدْ كانَ مُسْتَعِـدًّا لِدَفْعِ مُهْجَـةِ روحه مَهْرًا لَها!

فَمـاذا حَـدَثَ بَعْـدَ الـزَّواج؟ بَعْدَ الاقْتِراب وَالالتصـاقِ التامِّ، وَبَعْدَ أنْ اعتادَ الحالَ وَأَلفَ الوَضْعَ؛ زَهدَ في مَنْ مَلَكَتْ رُوحَهُ وَقَلْبَهُ قَديمًا!

نَعَـمْ، إنَّ كَـثْرَةَ المساسِ تُفْقِـدُ الإحْساسَ، وَكَثْرَةَ الاقْتِرابِ تُزهِّدُ في الشَّيْءِ!

يَقولُ أحد الحكمـاء ": آفَةُ البَشَرِ أَنَّهُمْ يَفْقِـدونَ تَدْريجيًا الإحْساسَ بقيمَـةِ الأشْيـاء إنْ هُـم اعْتـادُوا رُؤيَتَهـا كُلَّ يَـوْمٍ! وَالرُّؤيَـةُ تَكـونُ أَوْضَحَ وَأَجْمَـلَ دائمًا عَنْ بُعْد، أمَّا الاقْـترابُ فيَطْمِسَ أَحْيانًـا بَعْضَ مَعالِمِ الصُّورَةِ التي لا تُرى بِوُضوحٍ

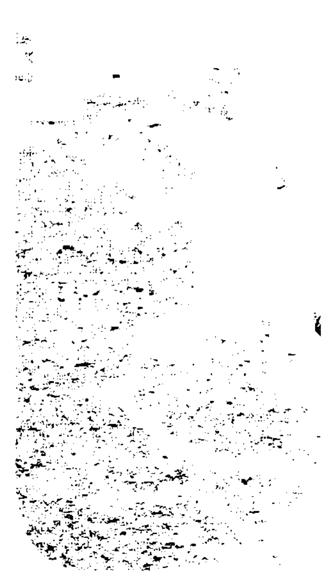


إلّا مِنْ مَســافَة مَعْقولَة، تَمامًا كَما نَفْعَلُ حينَ نُشــاهِدُ لَوحَةً جَميلَةً مُعَلَّقَةً عَلــى الحائط، فَنَرْجِــعُ إلى الخَلْفِ بِضْــعَ خُطُواتٍ لِنَسْتَوْعِــبَ تَفاصيلِها وَصورتَها الشّامِلَة.

وَقالَ أَحَدُ المشاكسينَ: جُنَّ قَيْسُ لَيْلى مِنَ الصَّبابَةِ وَالبُعْدِ وَالحِرْمانِ، وَلَو اقْتَرَبَ مِنْ لَيْلى لجُنَّ مِنْها!

مــا أرْوَعَ السِّياسَةَ الَّتــي اتَّخَذَها ذَانِـكَ القُنْفُذانِ اللَّـذانِ الْتَقَيا في لَيْلَةٍ شاتِيَةٍ مَطيرَةٍ؛ فَأَرادا أنْ يَنالا الدِّفْءَ وَالحَنانَ، اقْتَرَبا كَثيرًا مِنْ بَعْضِهِما لحَــدِّ الالتصاقِ فَانْغَرَزَ الشَّوْكُ في جَسَدَيْهِما، فَعانَيا مِنَ الألَمِ؛ فقرَّرا أنْ يَبْتَعِدا قَليلًا، لِشَيْءٍ مِنَ الدِّفْءِ وَقَليلٍ مِنَ الوَجَعِ!

قَديمًــا قالــوا : "أزْهَدُ النّاسِ بِالعــالمِ أهْلُــهُ!" وَكُنْتُ أَسْتَغْـرِبُ مِنْ هَذِهِ العِبــارَةِ حــينَ سَماعِها.. حَتّــى عَلَّمَتْني الأيّامُ تفسيرهـــا ، ويتمثلُ فيما أرى في كثرةِ الالتصاقِ ودوامِ المشاهدةِ!



وَمِــنْ هَــذا، حدَّثَ بِــهِ أَحَدُهُــمْ قائلًا: قابَلْــتُ الكاتبَ المشهورَ فُلانًا، فَما رَأَيْتُهُ كَما ظَنَنْتُ!

قلــتُ لَــهُ: إنَّ ذاكَ الأديــبَ أو الكاتــبَ حــينَ تَعْرِفُهُ بواسطَةِ فكْــرِه فَإنَّكَ قد لا تَتَخَيَّلُهُ بَشَــرًا! ورُبَّما ظَنَنْتَه مُجرَّدًا عَنِ التُّرابِ وَالجَسَدِ؛ فَتَتَخَيَّلُهُ مَلَكًا مُنَزَّهًا، أوْ طائــرًا رَقيقًا مُغــرِّدًا، أو وَرْدَةً غَضَّةً عَطِرَةً!

فَما إنْ تَقْـتَرِبْ مِنْهُ وَتُخالِطْهُ قَليلًا، حَتّى تَتَلاشَى تِلْكَ الصّورَةُ الخَياليَّةُ الَّتي رَسَمْتَها أنتَ لَهُ!

وَالإشْكاليَّةُ هُنا أنَّكَ مَنْ تَسَبَّبَ في هَذا! فأنتَ مَنْ تَكَلَّفَ في رَسْمِ الصّورَة، وَأنْـتَ مَنْ بالَغَ في رفْـعِ الشّـأنِ، وَكَأنَّ جَريرَةَ هَذا العـالَمِ أو الكاتِبِ هِيَ السَّماحُ لَكَ بِالاقْتِرابِ.

لِـذا؛ أنْصَـحُ عَمومًـا باسْتِخْـدام (دبْلوماسـيَّة الغيـاب) وَذَلِـكَ بِعَدَمِ الاقْـتِرابِ الشَّديدِ مِنَ النّاسِ وَعَدَمِ المبالَغَةِ في مُخالَطَتِهِـمْ، وَالرَّسْميَّةِ بِتَواضُعٍ في التَّعامُلِ مَعَهُمْ!

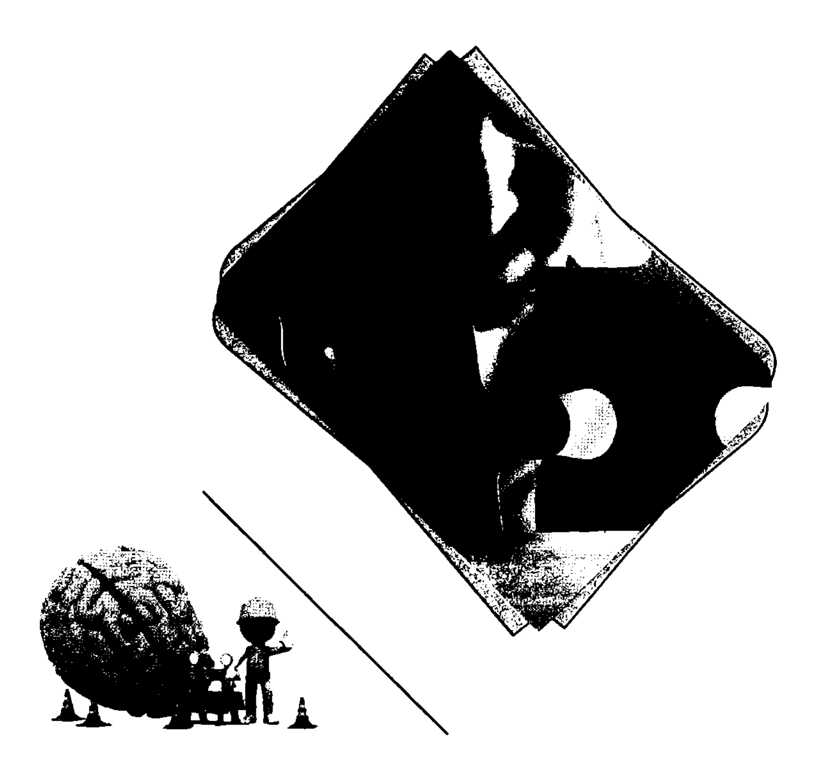
يَقولُ صاحِبُ كِتاب سُلطانِ القُوَّة: "إنَّ التَداوُلَ الفائِضَ عَنِ الحاجَةِ لأيِّ بِضاعَةٍ يَجْعَلُ ثَمَنَها يَنْحَدِرُ هُبوطًا، وَكَذلِكَ أنْتَ!"

وَكانَ القائِـدُ العَبْقَرِيُّ نابليون يُـدْرِكُ مَعْنى (دبْلوماسـيَّة الغيابِ) حينَ قالَ: إذا كانَتْ النّاسُ تَشاهِدُني كَثيرًا على المَسْرَحِ فَإنَّهُمْ سيزهدون في ثُمَّ لن يدركوا قيمَةَ وُجودي!

وَ(دبْلوماسـيَّةُ الغيـابِ) لَها عَلاقَـةٌ وَثيقَةٌ بِقانونِ اقْتِصـاديٍّ مُهِمٍّ، وَهُوَ "قانُـونُ النُّدْرَة" فإذا ما سَحَبْتَ بِضاعَةً مِنْ سوقٍ ما وَأفْرَغْتَها مِنْها، فَإنَّـكَ تَرْفَـعُ قيمتَهـا وتُزيـدُ ثَمَنَهـا؛ فَفي القَـرْنِ السَّابِـعِ عَشَـرَ قَرَّرَت العائِلَـةُ المالِكَةُ في هولنـدا أنْ تَجْعَلَ مِنْ زَهْرَةِ الخُزامَـى أكْثَرَ مِنْ كَوْنِها مُجَـرَّدِ وَرْدَة، حَيْـثُ قَرَّرَتْ أنَّ زَهْـرَةَ الخُزامى رَمْزٌ للدّلالَـةِ على المَنْزِلَةِ الاجْتماعيَّـة، وَلِهَذه الغايَةِ قَرَّروا أنْ يَجْعلوا مِنْهـا وَرْدَةً نادِرَةَ الوُجودِ في الأسْواقِ حَتّـى إنَّ الحُصولَ عَلَيْها يَكادُ يَكـونُ مُسْتَحيلًا، وَأطْلَقوا حينَها شَـرارَةَ مـا سُمِّيَ بـ "جُنُـون الخُزامَى"، حَيْـثُ كانَ الحُصـولُ عَلى وَرْدَةِ خُزامَى واحِدَةٍ يَحْتاجُ لِوَزْنِها ذَهَبًا!

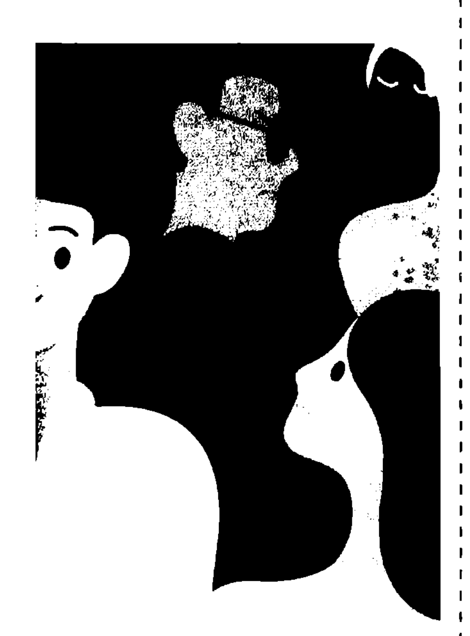
النَّفْسُ مَجْبولَةٌ عَلى تَقْديرِ البعيدِ وَتَكْبيرِه وَتَهيُّبِـهِ! نَبْني لِلْبَعيدِ قُصورًا شاهقَـةً مِـنْ قَصَب، لا نَصَبَ فيهـا وَلا تَعَب، وَبَعْدَ القُـرْب، تَبْدَأُ النَّفْسُ تَشْعُرُ بالإِلْف وَتَعُدُّ شَغَفَها وإِعْجابَها السَّابقَ به هَوَسًا لا مُبَرِّرَ لَهُ!، فَكَيْفَ لَوْ أُضيفَ لذَنْبِ القُرْبِ خَطأٌ وَزلَّةٌ لا يَحْتَرِزُ بَشَرٌ مِنْها؟! فَإِنَّ مَعاولَ الهَدْمِ وَقَنابِلَ النَّسْفِ سَتَعْمَلُ بِسُرْعَـةٍ فائقَة، وَمَعَها سَنَنْسَـى سجلَّهُ الأَبْيَض، وَسَنُجَـرِّدُهُ مِـنْ كُلِّ جَميلٍ، نَسْلِـبُ مِنْهُ كُلَّ حُسْنٍ، وَنَمْسَـحُ عَنْهُ كُلَّ معنًى حميدٍ!

هَـذا حَالُنا كبَشَـرٍ.. نَقْـرَأُ أَوْ نَسْـمَعُ فَنَذهَلُ، وَنَغْفلُ عَنْ طَبيعَةِ البَشَـرِ، أَنَّهُمْ بَشَرٌ!.



لا وُجودَ لِصَفٍّ ٣/٢!

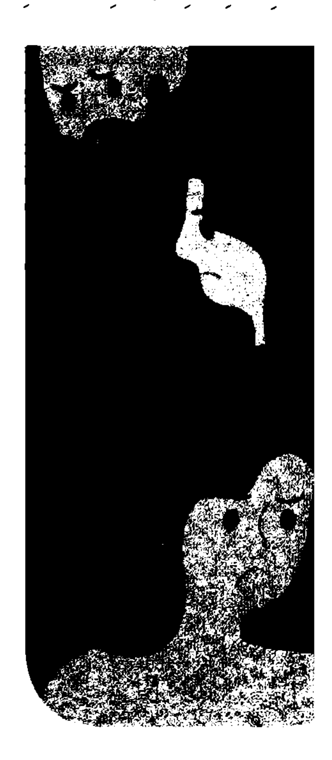
كبّر دماغك



حَكَى الأديبُ عَبْدُالوَهابِ مُطاوِع، قصَّةً لَهُ وَهُوَ في الصَّفِّ الثّالِث أرْويها (بتصرُّف) يَقولُ: "كانَ لدَيْنا مُعَلِّمٌ غَريبُ الأطْوارِ، عَجيبُ التَّصرفات، وَكانَ يُسْرِفُ في النَّيْلِ مِنْ طُلّابِ صفِّ (١/٣)، وَهُوَ الصَّفُّ الَّذي أنْتَمي إليْه، وَكانَ الأُسْتاذُ لا يألُو جَهْدًا في الانْتقاصِ منّا، وَالتَّقْليلِ مِنْ شأْننا، وَكانَ كَثيرًا ما يُصَوِّرُ صَفَّنا على أنَّهُ يَنْبوعُ الجَهْلِ، وَمَنْجَمُ الغَباءِ، وَمَأوى البُلَهاءِ، وَمَسْرَحُ الحَمْقَى، وطُلّابُه غايَةٌ في سُوءِ السُّلوك وَقُبْحِ التَّصَرُّفات وَضَعْفِ التَّرْبيَة. أمّا صَفُّ (٢/٣) فَهُوَ ذَلكَ الصَّفُّ الأفْلاطونيُّ! ففي اللَّحْظَةِ الَّتي كانَ طُلابُ صَفِّنا يَتَشاجَرونَ وَيَصْرخونَ وَيَتَخاصَمونَ، كانَ يَصِفُ حالَهُمْ بأنَّهُمْ دائمًا يَسْتَعِدّونَ بَعْدَ نِهايَةِ كُلِّ حِصَّةٍ للْحِصَّةِ التي تَليها بِحَماسٍ لَها؛ فَيُخْرِجونَ الكُتُبَ وَيَشْرَعونَ في

القِراءَة اسْتِعْدادًا للدَّرْس، وَهُمْ إنْ أرادوا الخُروجَ في نِهايَةِ اليَوْم انْتَظَموا في طابورٍ، ثُمَّ يُوَدِّعُ كُلٌّ مِنْهُمُ الآخَرَ بِحَرارَةٍ وحُبٍّ وَأُمْنِياتٍ صادِقَةٍ بِيَوْمٍ سَعيدٍ في ظِلِّ وَالِدَيْه!

كانَ كَثيرَ الثَّناءِ وَشَديدَ الإعْجابِ بِصَفِّ (٢/٣) يَنْشُرُ فَضائِلَهُمْ، وَيَشْكُرُ فِعْلَهُمْ، وَيَذكُرُ مَحاسِنَهُمْ، فَهِمَّتُهُمْ عالِيَةٌ وَعَزْمُهُمْ كَبيرٌ، يَجْري في شُرْيانِهِم انْضِباطُ اليابانِيِّينَ، وَقُوَّةُ الألْمانِ، وَذَكاءُ المُخْتَرِعينَ! و مَعَ هَذا الزَّخَم مِنَ المُعلِّم ثَناءً عَلَيْهِمْ وَنَقْدًا لَنا؛ تخيَّلْتُ أنَّ طُلّابَ (٢/٣) لَيسوا بَشَرًا مِثْلَنا، بَلْ هُمْ مِنْ جِنْسِ الملائِكَةِ المُنَزَّهِينَ، لا عَيْبَ ولا نَقْصَ، فَهَكَذا نَفَثَ الأسْتاذُ في رُوعِنا وَصَوَّرَ لِناظِرِنا، يَقولُ: وَكُنْتُ أتَساءَلُ عَنِ الحِكْمَةِ الإلهِيَّةِ في كَوْنِ رَبِّي خَلَقَنا وَزُمَلائي طُلابَ صَفٍّ (١/٣) مِنَ النَّوْعِ المُنْحَطِّ الدَّنيءِ، وَعَكْسُنا (٢/٣) مِنَ النَّوْعِ الرّاقي المُبْدِع! وَبَقيتُ أُفَكِّرُ كَثيرًا، وَأَعْيَتْني الحِيلَةُ في تَلَمُّسِ الحِكْمَةِ في ذَلِكَ!



إلى أنْ جاءَ يَوْمٌ انْقَطَعْتُ فيهِ عَنِ الدِّراسَةِ لِوَعْكَةٍ صِحِّيَّة، ثُمَّ عُدْتُ إلَيْها وَقَدْ أحْضَرْتُ مَعي عُذْرًا طِبِّيًّا، وَفي مُنْتَصَفِ اليَوْمِ الدِّراسِيِّ اسْتُدْعيتُ لِمَكْتَبِ النّاظِرِ لِتَقْديمِ الأوْراقِ، وَفي طَريقي مَرَرْتُ صُدْفَةً عَلى صَفِّ (٢/٣) وَكانَ البابُ مَفْتوحًا؛ فَلَمْ أُقاوِمْ رَغْبَتي الجارِفَةَ في رُؤْيَةِ هَؤلاءِ الطُّلابِ

العُظَمـاء، وَأنْ أقْتَبِسَ شَيْئًا منْهُمْ لَعَلَّ حـالي يَسْتَقيمُ! دَخَلْتُ وَهالَني ما رَأَيْـتُ! فَقَـدْ كانَ الفَصْلُ ساحَةَ حَـرْب، وَهَرج شَيْطـانيّ؛ رَفْسٌ وَضَرْبٌ ولَكْـمٌ وسُبـابٌ وَشَتْمٌ! وَسَمِعْـتُ مُدَرِّسَ فَصْلِنـا وَهُوَ يَشْكـو للنّاظِر سُوءَ سُلوكِ الملائكَة! وَكَيْفَ أنَّ تَصرُّفاتِهِمْ أنْهَكَتْهُ وَالحيَلُ أعْيَتْهُ! وَقَدْ دافَعَ عَنْ نَفْسِه عِنْدَمـا اتَّهَمَهُ النّاظِرُ بِسوءِ التَّدْبيرِ وَضَعْفِ السَّيْطَرَة؛ فَأنْكَرَ ذَلِك مُسْتَشْهِدًا بِتَمَيُّزِ وَشَطارَةِ طُلّابِ (١١/٣).

يَقولُ الأديبُ الكَبيرُ: وَبَعْدَ هَذا الموقف، تَمَزَّقَت الأقنعةُ، وَتَهاوَتْ الصروحُ، وَأدْرَكْتُ أنَّهُ لا يوجَدُ في الحَياة صَفٌّ (١٢/٣)"

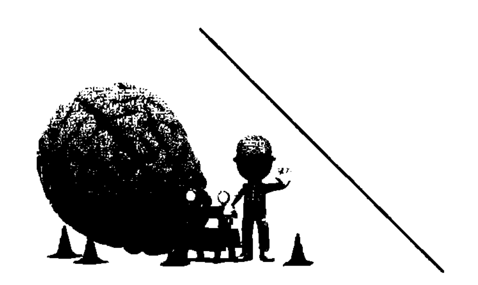
وَأقـولُ: وَمِـنْ هَذا الأمْـر؛ أحْيانًا يَظُـنُّ بَعْضُ الأزْواجِ أنَّ زَوْجَةَ صَديقِه مَلاكٌ، كُلُّها طُهْـرٌ، إدارَةُ مَنْزِل، وَحُسْنُ تَعامُل، وَرِقَّةُ طَبْع، وَجَوْدَةُ عقْل، وَبَعْضُ النِّساءِ تَعْتَقِدُ أنَّ "سِـين" مِنَ الرِّجالِ قَدْ جَمَـعَ صِفاتِ الرُّجولَةِ وَسِماتِ الكَرَم، كَرَمٌ وَلُطْفٌ وَتَقْديرٌ!

وَكَذَلِـكَ مـا نَظُنُّهُ عَـنْ بَعْضِ المُجْتَمَعاتِ في كَوْنِهـا عَلَى أعْلَـى مَقاييسِ الانْسِجامِ وَالانْضِباطِ وَالتَّآلُف، ثُمَّ تَظْهَرُ الحَقيقَةُ في وُجودِ نِقاطِ ضَعْفٍ وَتَشَتُّتٍ وَعَدَمِ الْتِزام، وَرُبَّما نَعْتَقِدُ أنَّ البَعْضَ يَعيشُ حَياةَ "خَمْس نُجوم" لا كَـدَرَ، ولا وَجَـعَ، وَلا مَشاكِلَ، ولا هُمـومَ، وَنَعْتَقِدُ أنَّ كُلَّ أمـورِهِ مُيَسَّرَةٌ، وَأحْوالَـهُ مُسَـدَّدَةٌ، وَأهْدافَهُ مُحَقَّقَـةٌ، وَلا يَنْقُصُهُ شَـيْءٌ في الحَياة؛ فَكُلُّ مـا يَشْتَهيـه يَأْتيه، وَكُلُّ ما يَتَمَنّاهُ يُدْرِكُهُ، ثُـمَّ تَتَجَلَّى الأمورُ عَلى كائِنٍ قَدْ فاضَت الهُمومُ عَلى رُوحِه، وَطالَ لَيْلُهُ!

لا تُشْـقِ نَفْسَكَ، وَتُهْـدِرْ حَياتَكَ بِالتَّحَسُّرِ عَلى أنَّكَ لَمْ تَكُنْ طالِبًا في صَفِّ (٢/٣)!

ارْضَ بما وَهَبَكَ اللهُ، وَلا تَمُدَّ العَـيْنَ، وَلا تَجْزِمْ بِشَقائِكَ وَسَعادَةِ كُلِّ مَنْ حَوْلَـكَ، اكْبَحْ جِماحَ نَفْسِكَ نَحْوَ التَّطَلُّـعِ لِلْمَفقودِ وَتَجاهُلِ المَوْجودِ، وَلِكَيْ يَأْمَنَ سِرْبُكَ وَتَسْكُنَ رُوحُكَ، اسْتَمْتِعْ بِما تَمْلِكُ، وَابْذُلْ جَهْدَكَ في عَمَلِكَ، وَدَعِ المُسْتَقْبَـلَ لِما تَقْضي إرادَةُ اللهِ بِـهِ، فَلا السُّعَداءُ سُعَداءُ بِنَفْسِ القَدْرِ الّذي نَغْبِطُهُمْ عَلَيْـهِ! وَلا النّاجِحونَ ناجِحونَ بِنَفْسِ المُسْتَوى الّذي نَتَمَنّاه لأَنْفُسِنا! وَلا حَتّى التُّعَساءُ تُعَساءُ بِالقَدْرِ الّذي نُشْفِقُ عَلَيْهِمْ مَعَهُ!

وَلِلأَسَـفِ، إنَّ مُشْكِلَـةَ البَعْضِ لَيْسَتْ في خُلُوِّ حَياتِهِ مِنْ أَسْبابِ السَّعادَةِ بَـلْ في تِلْـكَ العَيْنِ الَّتي مُـدَّتْ لِلآخَرينَ، وَفي الوَهْـمِ الكَبيرِ في عَقْلِهِ في كَـوْنِ كُلِّ مَـنْ حَوْلَهُ أَحْسَنَ حالاً مِنْهُ، وَأَكْثَرَ حَظًّـا، وَأَعْظَمَ سَعادَةً مِنْهُ؛ لِـذا فَهُـمْ يُعَذَّبـونَ عَـنْ طَريـقِ تَجاهُلِ مـا لَدَيْهِـمْ، وَعَنْ طَريـقِ الأَمَلِ الكَبـيرِ في أَنْ يَكونـوا أَشَـدَّ سَعـادَةً مِمَّـنْ حَوْلَهُـمْ! وَتَذَكَّرْ أَنَّـهُ لا وُجودَ لِصَفٍّ (٣/٢)!



لِلنَّقْدِ حُدودٌ!*

كنَر دماغك




قَالـوا: إنَّ رَسَّامًـا شَهـيرًا، آمَـنَ بجَـدْوى النَّقْدِ وَنَفْعِـه، فَكانَ يَضَعُ لَوْحاته خارجَ مَرْسَمه لَدَى الباب، ثُـمَّ يَجْلِسُ خَلْفَهـا في وَضْـعٍ غَيْرِ مَنْظورٍ، مُصْغِيًا لآراءِ السَّابِلَةِ..

وَذاتَ مَـرَّةٍ عَبَرَ الطَّريقَ «إسْكافيٌّ» عَرَفَهُ الرَّسَّامُ مِـنْ صَوْتِه.. وَتَمَلَّى الرَّجُـلُ اللَّوْحَـةَ، وأبْـدَى بصَـوْتٍ مَسْمـوعٍ- كَمَـنْ يُحَـدِّثُ نَفْسَـهُ- بَعْضَ مُلاحَظـات، صادَفَتْ لَدى الرَّسَّام ارْتياحًا، وَقُبولًا..

قالَ الرَّجُـلُ: ما أبْدَعَ هَذا الرَّسْمَ، لَـوْلا أنَّ عُنُـقَ الحِذاءِ أطْـوَلُ مِمَّا يَنْبَغي!..

وَحـينَ اسْتَرْجَـعَ الرَّسَّـامُ لَوْحَتَهُ، أصْلَحَ عُنُقَ الحِذاءِ..

وفي اليَوْم التَّالي، أعادَ اللَّوْحَةَ إلى مَكانها خـارِجَ المَرْسَـمِ وَجَلَسَ هُوَ مَكانَهُ.

وَمَـرَّ «الإسكافيُّ» كَعادَته، وَكَمْ كانَ عَجَبُـهُ، إذْ رَأى عُنُـقَ الحِـذاءِ قَدْ تَقاصَرَ كَما كانَ يُريدُ!

هُنالِكَ أخَذَهُ الزَّهْوُ وَمَضى يَبْحَثُ عَنْ عُيوبٍ أخْرى..

وَسَمِعَهُ الرَّسَّامُ يُهَمْهِمُ قائلًا: «وَالصَّدْرُ أيْضًا».. إنَّهُ بارِزٌ أكْثَرَ مِمَّا يَنْبَغي!

عِنْدَئذٍ بَرَزَ الرَّسَّامُ مِنْ مَكْمَنِه وَقالَ لَهُ:

- اسْمَعْ يا صديقي.. اسْمَحْ لي أوَّلًا أنْ أشْكُرَكَ عَلى مَلْحُوظَةِ الأمْسِ، واسْمَحْ لي ثانِيًا أنْ أقولَ لَكَ: إنَّ نَقْدَ الإسكافيِّ، يَجِبُ ألَّا يُجاوِزُ عُنُقَ الحِذاءِ!

لَيْسَ هَذا حَدًّا مِنْ نَشاطِ النَّقْدِ الحُرِّ، وَلا تَهْوِينًا مِنْ شَأنِ النَّاقِدِ إذا لَمْ يَكُنْ ذا جاهٍ أوْ مَكانَةٍ أبَدًا.. وَإنَّما هُوَ دَعْوَةٌ لاحْتِرامِ أمانَةِ النَّقْدِ، وَقَصْرِ آرائنا عَلى الجَوانِبِ الَّتي تَسْمَحُ لَنا خِبْرَتُنا أنْ نُصْدِرَ فيها أحْكامًا عادِلَةً.

وَهَذِهِ القِصَّةُ تُمَثِّلُ واجِبًا تِلْقاءَ نَقْدِ الحَياة..

فَلِكُلٍّ مِنَّا خِبْراتُه، وَمَجالُ مَعْرِفَتِه، وَعَلَيْه أنْ يَنْقُدَ الحَياةَ مِنْ خِلالِ خِبْرَتِه، وَتَجْرِبَتِه، وَمَعْرِفَتِه.. فَالنَّقْدُ يَكونُ مُجْدِيًا، حينَ يَجيءُ مِنْ خَبيرٍ عارِف، أمَّا حينَ يَكونُ مُجَرَّدَ ادِّعاءٍ، وَتَقَحُّمٍ، فَلا إذْنَ فيهِ، وَلا نَفْعَ لَهُ.



* خالِد مُحَمَّد خالِد

ماذا تَعْشَقُ السَّعادَةُ؟

كبَر دماغك

مَـنْ أجْمَلِ المقولات الَّتـي قَرَأْتُها، مَقولَةَ: السَّعادَةُ تَعْشَقُ الغَفْلَةَ!

وَطَفِقْـتُ أتَأمَّـلُ في هَـذه المقولَة، مـا عَلاقَـةُ السَّعـادَة بِالغَفْلَـة؟ أو التَّغافُلِ!

وَتَأمَّلْـتُ حـالَ البَشَـرِ؛ فَرَأيْتُ أنَّ المنَغِّصـاتِ وَالأزَماتِ وَالمكَدِّراتِ لا تَفْتَأُ تَزورُهُمْ دونَ انْقِطاعٍ، وَلا تَكادُ تَجِـدُ بَشَرًا قَدْ خَـلا في لَحْظَةٍ مِنْ مُنَغِّصٍ يُزْعِجُهُ!

فَرُبَّمـا كانَ مَرَضًـا موجِعًـا، أوْ دَيْنًـا خانقًـا، أوْ وَلَـدًا عاقًّـا، أوْ زَوْجًـا مُؤْذِيًا، أوْ مُديـرًا مُتَسَلِّطًا، أوْ ماضِيًـا أليمًـا، أوْ مُسْتَقْبَـلًا ضاغِطًـا؛ وَهُمومُ اللَّيالي لا تَسْكُتُ ولا تَقِفُ!

وَكَوْنُنـا جَميعًـا لَمْ نُعْفَ مِـنْ هَذا فَلَـنْ نَجِدَ لِلْحَيـاة طَعْمًا، لَـوْ أنَّنا اسْتَحْضَرْنـا مـا يُزْعِجُنـا بِشَـكْلٍ دائـم، وَاسْتَجْلَبْنا أوْجـاعَ الماضي وَهُمـومَ المسْتَقْبَـلِ وَمَعَه لَـنْ نَنْعَمَ بِطَعـامٍ، وَلَـنْ نَنْعَـمَ بِمَنـامٍ، وَلَنْ



نَسْعَدَ بِأُسْرَةٍ وَأَصْدِقاءٍ، وَلَنْ نَسْتَمْتِعَ بِسَفَرٍ.

وَمِـنَ الغَفْلَـةِ المَحْمـودَةِ، أَنْ لا تَمُـدَّ العَيْنَ لِمَـنْ حَوْلَكَ، وَلا تُقـارِنْ حالَكَ بِأَحْوالِهِمْ؛ فَتَكونَ قَدْ أَخَذْتَ ما آتاكَ اللهُ، وَكُنْتَ مِنَ الشّاكِرينَ.

وَمِـنَ الغَفْلَةِ المَحْمـودَةِ، أَنْ لا تُدَقِّقَ عَلى أَخْطاءِ البَشَـرِ، وَتَتَتَبَّعَ هَفواتِهِمْ وَتَتَرَقَّبَ سَقَطاتِهِمْ!

والسَّعـادَةُ كَذَلِـكَ أَنْ تَعْشَـقَ الـبَراءَةَ، فَما هِيَ الـبَراءَةُ الَّتـي تَهيمُ بِها السَّعادَةُ!

الـبَراءَةُ لا تَعْنـي السَّذاجَـةَ، وَلا تَعْني البَلادَةَ، وَلا تَعْنـي أَنْ تَكونَ جِدارًا قَصـيرًا، وَلامَمْسَحَةً، وَالبَراءَةُ لا تَعْنـي أَنْ تُجَرِّيءَ غَيْرَ الأَسْوِياءِ عَلَيْكَ، وَلا تَعْنـي أَنْ تَتَنازَلَ عَنْ حَقِّكَ، أَوْ تَرْضَى عَنِ الظُّلْمِ.



الـبَراءَةُ تَعْنـي أَنْ نَمْلِكَ قَلْبًـا طاهِرًا، وَظَنًّا حَسَنًا تِجاهَ الآخَرينَ!

في أَحَـدِ المحاضَراتِ الَّتي أَلْقاها "واين داير"، اشْتَكى الكَثيرُ مِنَ الحُضورِ فيها مِنْ تَصَرُّفاتِ مَـنْ حولِهِمْ، وَمِنْ كَوْنِهِمْ مَصْدَرَ تَعاسَةٍ وَشَقاءٍ لَهُم! فَقَدَّمَ "واين داير" لِهَؤلاءِ حَلًّا عَجيبًا؛ فَقَدْ طَلَبَ مِن الحُضورِ أَنْ يُحضِـروا هَؤلاء المزعِجينَ لِعِيادَتِه لِكَيْ يَقومَ بِعِلاجِهِمْ؛ بِاعْتِبارِهِمْ مَرْضى نَفْسِيّين!

وَهَـذا طَلَـبٌ تَحْقيقُـهُ مُسْتَحيـلٌ، وَغَيْرُ

قابلٍ للتَّطبيقِ مُطْلَقًا!

كُلُّ البَشَرِ عُرْضَةٌ لِلْخَطأِ وَالزَّلَلِ؛ فَهَل الحَلُّ يَكْمُنُ فِي عِلاجِهِمْ نَفْسِيًّا!؟

إذَنْ، ما الحَلُّ؟

الحَـلُّ هُوَ البَراءَةُ، وَحُسْنُ الظَّنِّ؛ فَالمشاعِـرُ السَّلْبِيَّةُ الَّتي نَكْتَسِبُها، نَحْنُ مَنْ يَصْنَعُها، فَالبَراءَةُ هُنا أنْ نَتَعَلَّمَ أنْ نَنْزَعِجَ بِدَرَجَةٍ أقَلّ مِنْ تَصَرُّفاتِ الآخَرينَ!

وَالسَّبيـلُ لِهَذا ألّا نَغوصَ فِي كُلِّ سُلوك يَصْدُرُ، وَلا نُصدرَ أحْكامًا قاطِعَةً عَـنِ الآخَرينَ، وَلا نَقِفَ كَثيرًا عِنْدَ كُلِّ هَفْـوَةٍ، البَراءَةُ تَعْني أنْ نَصْنَعَ لِمَنْ حَوْلَنا مَخارِجَ وَأعْذارًا!

قَبْـلَ سَنَوات وَعَدْتُ أحَدَهُـمْ بِشَيْءٍ، وَلَكِنَّني بَعْدَهـا انْشَغَلْتُ كَثيرًا؛ مِمَّا جَعَلَني أؤَجِّلُ تَنْفيذَ الوَعْد مُضْطَرًّا؛ مِمّا حَدَا بِصاحِبي أنْ يُكثِرَ عَلَيَّ مِنَ الرَّسائِـلِ وَالاتِّصـالات، وَقَدْ أخَذْتُ مَوْقِفًا سَلْبِيًّا مِـنْ هَذا الضَّغْطِ الَّذي مارَسَهُ عَلَيَّ! وَفِي لَحْظَة صَفاء، وَضَعْتُ نَفْسي مَكانَهُ وَاسْتَحْضَرْتُ مَواقِفَ كُنْـتُ بِحاجَة ماسَّةٍ لِبَعْضِ الأُمـورِ؛ مِمّا جَعَلَني أُكْثِرُ مِنَ التَّواصُلِ مَعَ مَنْ كانَ يَمْلِكُها!

البَراءَةُ، أنْ تَضَـعَ نَفْسَكَ مَكانَ الآخَرينَ؛ وَسَتَجِدُ أنَّكَ رُبَما تَتَصَرَّفُ بِأعْظَمِ مِمّا تَصَرَّفوا!

البَراءَةُ طَهـارَةُ قَلْبٍ، وَنَقاءُ روحٍ، وَظَـنٌّ حَسَنٌ، وَمَنْطِـقٌ جَميلٌ، وَعَدْلٌ وَإنْصـافٌ. جَـرِّبْ أنْ تَكونَ بَريئـا، وَصَدِّقْنـي، بَعْدَهـا لَـنْ تَتَنـازَلَ عَـنِ البَراءَةِ!

ماذا تَعْشَقُ السَّعادَةُ؟

مَبْدأُ العَرَبَةِ المَقْلوبَةِ!

كُبَر دماغك



فِي وَقْـتٍ مَضَـى كُنْـتُ قَدْ نَـذَرْتُ نَفْسِـي لاسْتِقْبـالِ كُلِّ المكالمـات، وَالـرَّدِّ علَـى كُلِّ الاسْتِفْسـارات، وَالتَّجـاوُبِ مَـعَ كُلِّ إيميـل وَرِسالَةٍ وَتَغْرِيدَة!

وَلَمْ أَدْرِ بِنَفْسِـي إلَّا حِـينَ وَجَـدْتُ جَسَـدي وَعَقْلـي يَرْزَحـانِ تَحْـتَ وَطْأةِ ضَغْطٍ شَديد!

فَمـا عُـدْتُ أَمْلِـكُ الوَقْـتَ الكافِي لِنَفْسِي وَلأُسْرَتي!

وَما عُـدْتُ أَمْلِـكُ التَّرْكيزَ الكافِي لِلْكِتابَةِ وَالتَّأْليف!

ناهيـكَ عَنِ الاسْتِنْـزافِ النَّفْسِيِّ الكَبيرِ فِي طاقاتي!

حَتّـى قَرَأْتُ هَذِهِ القِصَّةَ؛ فَتَغَيَّرَتْ حَياتي مَعَها تَمامًا!

إلَيْكَ القِصَّةَ:

يُحْكى أنَّ مَسْؤولًا كانَ يَتَفَقَّدُ إحْدَى مَصَحَّـاتِ الأَمْراضِ النَّفْسِيَّـةِ، وَهُنـاكَ شاهَـدَ مَشْهَـدًا عَجيبًـا! حَيْثُ رأى أحَدَ نُزَلاءِ المَصَحَّةِ يَدْفَعُ

عَرَبَةً وَلَكِنْ بِشَكْلٍ مَقْلوبٍ، حَيْثُ وضَعَ بَطْنَها أعْلى! تَعَجَّبَ وَسَأَلَ النَّزيلَ عَنْ سِرِّ فِعْلِ هَذا؟!

فَرَدَّ النَّزيلُ: تَظُنُّني مَجْنونًا؟! أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟!

لَقَدْ كُنْتُ فيما مَضى أدْفَعُ العَرَبَةَ بِالشَّكْلِ الصَّحيحِ؛ فَلَمْ يَتَوَرَّعْ مَنْ حَوْلي فِي مِلْئِها بِالحَصَى وَالمخَلَّفاتِ!

بَعْدَ تَأَمُّلٍ، وَجَدْتُ أنَّ مَنْطِقَ هَذا النَّزيلِ المشْكوكِ في صِحَّةِ عَقْلِه، فِي غايَةِ الحِكْمَةِ!

وَقَرَّرْتُ تَوْظيفَ مَفْهومِه في حَياتي عُمومًا!

وَبِدايَةً، يَجِبُ أنْ لا يُفْهَمَ كَلامي عَلى أنَّهُ دَعْوَةٌ لِلشُّحِّ وَعَدَمِ العَطاءِ وَالتَّوَقُّفِ عَنْ مُساعَدَةِ المحتاجينَ، وَمُواساةِ المكْلومينَ وَمَدِّ يَدِ العَوْنِ لِلْمَساكينِ، فَالعَطاءُ بِأنْواعِه وَمَظاهِرِه المتَعَدِّدَةِ مَعينٌ وافِرٌ لِلسَّعادَةِ!



وَلَكِنَّ الإشْكالِيَّةَ فِي مُمارَسَتِه بِشَكْلٍ عَشْوائيٍّ!

نَحْنُ بَشَرٌ، طاقاتُنا مَحْدودَةٌ، وَتَرْكيزُنا مَحْدودٌ، وَوَقْتُنا مَحْدودٌ؛ فَلا تَحْسَبْ نَفْسَكَ شَخْصًا خارِقًا تَقْدِرُ عَلى اسْتيعابِ جَميعِ البَشَرِ، وَفِي كُلِّ وَقْتٍ!

تَذَكَّرْ أنَّكَ سَتُدَمِّرُ حَياتَكَ عِنْدَما تَدْفَعُ عَرَبَتَكَ فِي الحَياةِ بِالطَّريقَةِ المعْتادَةِ

سامحًـا لكُلِّ مَنْ "هَـبَّ وَدَبَّ!" أنْ يُلقي فيها أحْمالَـهُ الرَّديئَة، وَمُخَلَّفاته النَّفْسيَّة، وَتَجاربَه السَّيِّئَة!

وَهَلْ دورُك في الحَياة أنْ تَكونَ مَكبًّا لنفاياتِ البَعْضِ النَّفْسيَّة؟!

لَسْتَ مَعْنيًّا بكُلِّ مَشاكلِ مَنْ حَوْلَك تَحْملُها وَتُفكِّرُ فيها... قَدِّمَ النَّصيحَةَ في هُدوءٍ، ثُمَّ واصلْ طَريقَك، واعْتَنِ بنَفْسك بَعْدَ هَذا.

ممّـا علَّمَتْني الحَيــاةُ: أنَّ البَعْضَ أدْمَنَ عَلى الشِّكايَة، فَمـا أنْ يَجِدَ آخَرَ يَسْتَمِعُ لَهُ حَتّى يَبْدَأ بإفْراغ حُمولَته النَّفْسيَّة عَلَيْه!

هَـلْ هانَـتْ عَلَيْنا أنْفُسَنــا لدَرَجَة أنَّنــا نُضَيِّـعُ أوْقاتنا، وَنُفْسِـدُ لَحَظاتِ سُرورِنا وَنُحَمِّلُ أنْفُسَنا فَوْقَ طاقَتها؟!

ممّا خَفَّفَ عَلـيَّ، وَشَجَّعَني وَجَعَلَني أُقَدّم عَلى الاسْتقالَة منْ مُدير الكُرَة الأرْضيَّة، وَهُوَ بالمناسَبَة مَنصِبٌ لَمْ أُعَيَّنْ فيه، بَلْ كانَ اخْتيارًا لي!

هُوَ اعْترافي بعَجْزي عَنْ تَحَمُّلِ مَشاكِلِ كُلِّ مَنْ حَوْلي، وَعَجْزي عَنْ حَلِّها!

كُلُّ مــا أطْلُبُـه منْكَ منْ مَبْدَأ (دَفْـع العَرَبَة ظَهْرًا لبَطْن) هُــوَ أنْ تُحْسنَ الاخْتيــارَ فَقَطْ، وأنْ تُرَتِّبَ الوَقْتَ وَتُنَظِّمَ الجُهودَ لكَيْ تُصْبحَ أكْثَرَ فَعاليةً وَأدْوَمَ عطاءً، وَحَتّى تَتعاطَى مَعَ بَعْضِ الأمورِ كَمُهِمَّةٍ مُمْتعَة، لا حِمْلٍ ثَقيلٍ!

وَأخيرًا، تَذَكَّرْ أنَّكَ لَسْتَ قَيِّمًا عَلى البَشَر، وَلَسْتَ المسْؤولَ عَنْ شُؤونهمْ وَشُجونهـمْ، وَثقْ أنَّ أغْلَبَ مَنْ تَظُنُّـهُ في هَذه الدُّنْيا تَعيسًا، لَيْسَ تَعيسًا بالقَدْرِ الَّذي تَظُنُّهُ!

مَبْدأُ العَرَبَةِ المَقْلوبَةِ!

مَعَ قَهْوَةِ الصَّباحِ!

كبّر دماغك



مـنَ الأشْيـاءِ التي أَحْرِصُ عَلَيْها بشَكْلٍ يَوْمِـيٍّ، قَهْوَةُ الصَّباح، وَلَعَلَّ هَـوايَ يُوافِـقُ الأديـبَ "محمـود درويش" وَشَغَفَـهُ بالقَهْوَة، عنْدَما قـال: "القَهْـوَةُ، لِمَـنْ أَدْمَنَها مِثْلي هِيَ مِفْتاحُ النَّهارِ".

وَتَحَـدَّثَ عَـنِ القَهْـوَةِ وَقـالَ: "لا تُشْـرَبُ على عَجَـلٍ! القَهْـوَةُ أُخْتُ الوَقْـتِ؛ تُحْتَسَى عَلـى مَهَلٍ.. على مَهَلٍ.. القَهْوَةُ صَوْتُ المذاق، صَوْتُ الرّائحَـة. القَهْوَةُ تأمُّـلٌ وَتَغَلْغُلٌ في النَّفْسِ وَفي الذِّكْرَياتِ".

وَقَدْ وَصَفَها أَحَدُ عُشّاقِها بـ"سَيِّدة الوَحْـدَة، وَرَفيقَـة المِـزاج". وَقالَ آخَـرُ قَدْ فُتِنَ بهـا: "القَهْـوةُ أَوَّلًا، وَالهُدوءُ ثانيًا.. ثُمَّ لا شَيْءَ!"

وَأَحْسَبُ أَنَّ أَجْمَلَ وَقْتٍ للاسْتمتاع بالقَهْـوَةِ يَكـونُ صَباحًـا، شُعـورٌ جَميـلٌ، وَمُتْعَـةٌ مُتَناهيَـةٌ وَأَنْـتَ تَحْتَسي فِنْجانًا مِـنَ القَهْوَة، مُعَدًّا بِهُدوءٍ وَإِحْساسٍ عالٍ!

وَأَمّا الفَقيرُ لِعَفْـوِ رَبِّه، فَفي أثناء

اسْتنْشاقــه لرائحَتها الزَّكيَّــة وارْتشافه لقَطَراتهــا؛ اتَّخذ قرارات يومية أجْتَهِدُ في تَنْفيذِها ما أمْكَنَ، وَسَأُعْطيكُمْ بَعْضًا مِنْ قَراراتي اليَوْمِيَّةِ:

١. أنْ لا أتحدَّثَ كَثيرًا، وَلا أُفْصِحَ عَنْ كُلِّ مُخَطَّطاتي وَمَشاريعي.

٢. أنْ لا أسْمَحَ لنَفْسي أنْ أُحارِبَ بالوَكالَة؛ فَلَنْ أُشارِكَ في "هاشتاق" مُسيءٍ، وَلَنْ أُعيدَ رِسالَةً مُسيئَةً!

٣. سَأكـونُ اليَوْمَ أكْـثَرَ هُدوءًا وَرَوِيَّةً، ولا ردَّةَ فعـلٍ سريعةً، ولا قرارًا سريعًا، ولا ردودًا بانْفعالٍ.

٤. سَأقْـتَرِبُ أكْثَرَ ممَّنْ أشْعُرُ بِحَضْرَتِه بِذاتي، لَنْ أخْرُجَ مِنْ مَجْلِسِه وَأنَا أكْثَرُ حُبًّا لِنَفْسي



٥. لَنْ أبرِّر لأحَدٍ قَراراتي الخاصَّةَ!

٦. مَمْلَكَتـي سَأفْرِضُ فيهـا قَوانينـي الخاصَّةَ، وَلَنْ أخْضَعَ لِسُلْطَةِ أيِّ إنْسانٍ!

٧. سَأجْتَهِدُ في أنْ أجْعَلَ كُلَّ مَنْ أتَواصَلُ مَعَـهُ يَغْـدو أسْعَـدَ بـالًا، وَأفْضَـلَ حالًا بِسَبَبي.

٨. سَـآكُلُ بِبُـطْءٍ وَأشْـرَبُ باسْتِمْتـاعٍ، سَأضْحَكُ كَثيرًا، وَأبْتَسِمُ كثيرًا.

٩. سَأُعطـي وَقْتًـا لأُسْرَتـي، أسْتَمِدُّ بِهِ طاقَةً لِيَوْمي!

١٠. لَنْ أُفَكِّرَ في شَيْءٍ مَضَى، مَهْما كانَ، وَلَنْ أتحدَّثَ عَنْـهُ، وَنِظامي هو: "يَوْمي

يَوْمي"!.

١١. سَأكـونُ مُسْتَعِدًّا وَقادِرًا عَلى تَلَقّي بَعْضَ الضَّرَباتِ الَّتي لا تَكُفُّ اللَّيالي عَنْ كَيْلِها لِلْبَشَرِ مِنْ حينٍ لآخَرَ!

١٢. سَأتَلَمَّسُ الخَـيْرَ في كُلِّ مَوْقِـفٍ، وَسَأُحْسِنُ الظَّـنَّ - ما أَمْكَنَ - فيمَنْ حَوْلي.

١٣. سَأَتَعَلَّمُ مِنَ المواقِفِ الَّتي تَحْصُلَ لي، وَلِغَيْري.

١٤. لَنْ أرْفَعَ مِنْ تَوَقُّعاتي تِجاهَ البَشَرِ، وَلَنْ أرْفَعَهُمْ لِمَنْزِلَةِ الملائكَةِ!

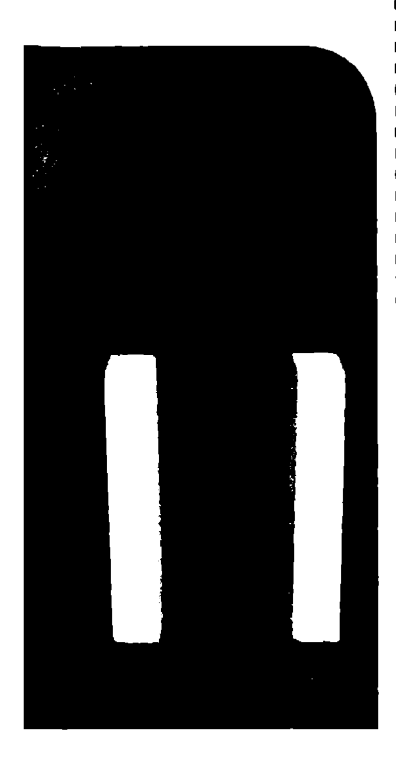
١٥. لَـنْ أسْمَحَ لأحَدٍ أنْ يُعامِلَني بِمِـزاجٍ مُتَقَلِّبٍ، إمَّا مُعامَلَةً تَليقُ بي، أوْ أدَعهُ لِمَن يَليقُ بِهِ!

تِلْـكَ بَعْضُ قَراراتـي اليَـوْمَ، وَالَّتـي أعْقـدُ العَـزْمَ عَلَيْهـا بِشَـكْلٍ يَوْميٍّ، وَكَـوْني أضَعُهـا في الاعْتِبارِ وأرْفَعُهـا لِلْعَقْلِ الواعي؛ فَهَـذا يُعْتَبَرُ فَتْحًا وَنَصْـرًا، فَحُضـورُ الفِكْـرَةِ في العَقْلِ الواعي سَيَجْعَلُهـا قابِلَةً لِلتَّطْبيقِ؛ وَمِنْ ثَمَّ لِلتَّطَبُّعِ بِها، وَيَكْفي لَوْ طَبَّقْتُ مِنْ كُلِّ قَرارٍ ما نِسْبَتُهُ (٢٠٪).


مَعَ قَهْوَةِ الصَّباحِ!
اتَّخَذْتُ قَراراتي!
أنْ لا أتحدَّثَ كَثيرًا، وَلا أُفْصِحَ عَنْ كُلِّ مُخَطَّطاتي
أنْ لا أسْمَحَ لِنَفْسي أنْ أُحارِبَ بِالوَكالَةِ
سَأكونُ اليَوْمَ أكْثَرَ هُدوءًا وَرَوِيَّةً، ولا ردّةَ فعلٍ سريعةً
سَأقْتَرِبُ أكْثَرَ مِمَّنْ أشْعُرُ بِحَضْرَتِهِ بِذاتي
لَنْ أبرِّرَ لأحَدٍ قراراتي الخاصَّةَ!
مَمْلَكَتي سَأفْرِضُ فيها قَوانيني الخاصَّةَ
RULES
سَأجْعَلُ كُلَّ مَنْ أتواصَلُ مَعَهُ يَغْدو أسْعَدَ بالًا
سَآكُلُ بِبُطْءٍ وَأشْرَبُ بِاسْتِمْتاعٍ،
سَأُعطي وَقْتًا لأُسْرَتي، أسْتَمِدُّ بِهِ طاقَةً لِيَوْمي!
لَنْ أُفَكِّرَ في شَيْءٍ مَضى، مَهْما كانَ وَلَنْ أتحدَّثَ عَنْهُ
سَأكونُ مُسْتَعِدًّا وَقادِرًا عَلى تَلَقّي بَعْضِ الضَّرَباتِ
سَأتَلَمَّسُ الخَيْرَ في كُلِّ مَوْقِفٍ، وَسَأُحْسِنُ الظَّنَّ
سَأتَعَلَّمُ مِنَ المواقِفِ الَّتي تَحْصُلُ لي، وَلِغَيْري.
لَنْ أرْفَعَ مِنْ تَوَقُّعاتي تِجاهَ البَشَرِ
لَنْ أسْمَحَ لأحَدٍ أنْ يُعامِلَني بِمِزاجٍ مُتَقَلِّبٍ

هَذا ما تُريدُهُ الحَياةُ!

كِبَر دماغك



فِي إِحْدَى الإجازاتِ قَرَّرْتُ أَنْ أَزورَ أَرْبَعَ دُوَلٍ أوروبيَّةٍ خلالَ ١٠ أيام؛ ظانًّا أَنَّ هَذا أَدْعَى لاسْتِمْتاعٍ أَشَدَّ، وَسافَرْتُ وَالأشْواقُ تَسْبِقُني، وَفِعْلًا تمَّ زِيارَةُ الدُّوَلِ الأَرْبَعِ.

وَلَكِنْ! ماذا عَنِ المتْعَةِ الَّذي كُنْتُ أَظُنُّ أَنَّني سَأَصِلُ إِلَيْها؟

كانَت رِحْلَةً جِدًّا مُتْعِبَةً بَيْنَ مَطارٍ وَمَطارٍ، وَإجْراءاتِ دُخولٍ وَخُروجٍ مِنَ الفَنادِقِ،

إنهاكٌ شديد وغيابٌ تامٌ للمتعة !

وَبَعْدَها قَرَّرْتُ أَلّا تَقِلَّ فَتْرَةُ بَقائي فِي أَيِّ دَوْلَةٍ مُسْتَقْبَلًا عَنْ أُسْبوعٍ!

وَكانَتْ فِكْرَةً صائِبَةً، حيثُ الاسْتِقْرارُ النَّفْسِيُّ، وَمَعْرِفَةُ المكانِ، وَعَقْدُ أُلْفَةٍ مَعَ البيئَةِ!

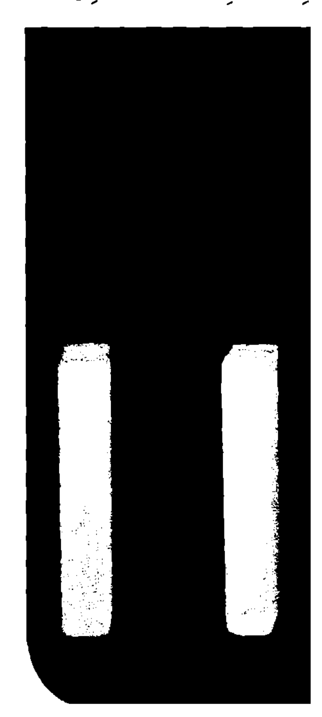
وَمِثْلُ هَذا يَنْسَحِبُ عَلى القَنَواتِ الفَضائِيَّةِ؛ فَفي زَمَنٍ مَضى اكْتَشَفْتُ أَنَّني أَهْدِرُ ساعةً، فَقَطْ عَلى التَّنَقُّلِ بَيْنَ القَنَواتِ، فَكُنْتُ أُجْهِدُ عَقْلي وَأصابِعي، وَأُضَيِّعُ

وَقْتِـي، وَأَحْسَبُ أَنْ أَمُرَّ عَلـى أَكْثَرَ مِنْ ٥٠٠ قناةٍ دونَ لَحْظَـةِ اسْتِمْتاعٍ أَوْ فائِدَة!

وَحالَةٌ ثالِثَةٌ ؛ فَقَدْ كُنْتُ أَصْطَحِبُ مَعي خِلالَ السَّفَرِ أَكْثَرَ مِنْ عَشرَةِ كُتُبٍ، وَأَكْتَشِـفُ في نِهايَةِ الرِّحْلَة أَنّي ما أَتْمَمْتُ واحِدًا مِنْها، وَلا اجْتَنَيْتُ فائِدَةً تُذْكَـرُ! فَقَدْ كانَ الخَطأُ في كَثْرَةِ الكُتُبِ، ثُمَّ بَعْدَها لَمْ أَعُدْ أَصْطَحِبُ مَعي إلّا كِتابَيْنِ، وَكُنْتُ أَعودُ بِاسْتِمْتاعٍ وَفائِدَةٍ كَبيرَيْنِ!

وَالقاعِـدَةُ هُنا: إنْ أَرَدْتَ الحُصولَ على كُلِّ شَيْءٍ فَلَنْ تَحْصُلَ عَلى شيءٍ، وَمَنْ يُطارِدْ أَرْنَبَيْنِ فَسَيَفْقِدُهُما كِلَيْهِما!

مِنَ البَديهِيِّ أَنَّكَ لَنْ تَسْتَطيعَ تَذَوُّقَ كُلَّ ما في البُوفيه من طَعامٍ؛ لِذا عَلَيْكَ بِالتَّرْكيزِ عَلى ما تَشْتَهي حَتّى تَتَذَوَّقَ وَتَسْتَمْتِعَ!



قَديمًـا، كَتَبَ الرّومانُ مَثَـلًا مِنْ كَلِمَتَيْنِ (caros diem) وتَعْنِـي: "اسْتَمْتِـعْ بِيَوْمِـكَ، وَاسْتَخْلِـصْ مِنْـه أَكْـثَرَ مـا تَسْتَطيعُ".

وَأَنـا أَقـولُ لَـكَ: لاتَتَشَتَّـتْ؛ فَجَهْـدُكَ مَحْدودٌ وَوَقْتُكَ محدودٌ، خُذْ مِنَ الشَّيْءِ أَقْصَى مايُمْكِنُ وَهُنا!

وَقَـرَأْتُ ذاتَ يَوْمٍ لأَحَـدِ الكُتّابِ تَشْبيهًا جَميـلًا لِلْحَيـاةِ؛ عِنْدَما شَبَّهَهـا بِالنَّهْرِ الـذي لايُمْكِنُنا بِحالٍ أَنْ نَتَـذَوَّقَ مِنْ كُلِّ أَطْرافِـه، وَكَذَلِكَ الحَيـاةُ وَما فيها مِنْ أَماكِنَ وَمَعـارِفَ وَبَشَرٍ هِيَ كَماءِ النَّهْرِ،

لَـنْ يَسْتَطيـعَ بَشَرٌ مَهْما عَظُمَـتْ قُدْرَتُهُ وَكَبُرَتْ مَواهِبُـهُ أَنْ يُدْرِكَ كُلَّ ما فِي الحَيـاةِ، أَوْ يُتْقِنَ كُلَّ الحِـرَفِ، أَوْ أَنْ يُجيدَ كُلَّ الأَلْعابِ، أَوْ أَنْ يُتْقِنَ كُلَّ اللُّغاتِ!

وَمِثْلُهـا اللَّحَظاتُ السَّعيدَةُ وَالمشاهَدُ الجَميلَةُ، لَنْ تَأْخُذَ حَقَّكَ مِنْها وَأَنْتَ مُشَتَّتُ الذِّهْنِ؛ لِذا قَيِّدْها بِالتَّرْكيزِ التّامِّ!

فِي مَشْهَـدٍ أَخّاذٍ فِي أَحَدِ الأَفْلامِ الجَميلَـةِ، كانَ البَطَلُ يَرْكُضُ بِسُرْعَةٍ فِي طَريـقٍ عامِرٍ بِالمقاهي وَالحَدائِـقِ وَالبَشَرِ، كانَ يركُضُ لِيَسْبِقَ الجَميعَ، وَلِلْأَسَـفِ! إِنَّه بِهَذا الرَّكْضِ تَأَخَّرَتْ روحُه كَثيرًا، وَهَـذا يَعْني الخَسارَةَ البالِغَةَ!

إِنَّ السَّعـادَةَ تَحْتاجُ مِنْكَ لِمَهارَةِ التَّرْكيزِ عَلـى اللَّحْظَةِ وَالاسْتِمْتاعِ بِما هُوَ تَحْـتَ اليَدِ، فَكُلُّ ثانِيَـةٍ فِي حَياتِكَ هِيَ مِنْحَةٌ إِلهيَّـةٌ تَمَسَّكْ بِها، وَقَدِّرْها، وَخُـذْ حَقَّكَ مِنْها، دَعِ الماضي البائِدَ وَوَدِّعْهُ وداعًا أَبَدِيًّا، وَاتْرُكِ المسْتَقْبَلَ وَمَخاوِفَهُ؛ فَأَمْرُهُ لِلَّهِ سُبْحانَهُ!

كُـنْ كَمَنْ يَخْضَعُ لِمَوْجاتِ البَحْرِ المنْعِشَةِ تَرْفَعُهُ وَتُخْفِضُهُ بِحَنانٍ، لا تَشْغَلْ بالَـكَ، وَلاتُعَكِّـرْ مِزاجَـكَ فِي لَحَظاتِ السُّـرورِ، بَلِ اغْنَمْ مِنْهـا المتْعَةَ وَلا تُفْسِدْهـا بِاسْتِدْعاءِ أَحْـداثٍ ماضِيَةٍ أَوْ مَخـاوِفَ مُسْتَقْبَلِيَّـةٍ، أَوْ مَشاكِلَ حالِيَّةٍ!

أَيُّهـا السّابِحُ فِي نَهْرِ الحَياةِ، اشْرَبْ مِنْـهُ قَطْرَةً قَطْرَةً، وَداعِبْ ما حَوْلَكَ مِنْ قَطَراتٍ بِحُبٍّ، وَلا تَمُدَّ العَيْنَ إِلى ذَلِكَ الماءِ البَعيدِ!

وَتَأَكَّـدْ أَنَّـه لَيْسَ بِمَقْدورِكَ امْتِـلاكُ كُلِّ قَواقِعِ البَحْرِ. وَكَذلِـكَ؛ فَإِنَّ تِلْكَ القَواقِعَ لَنْ تَبْدُوَ جَميلَةً إِلّا عِنْدَما تَكونُ قَليلَةَ العَدَدِ!

بِاخْتِصارٍ، هَذا ما تُريدُهُ الحَياةُ!


مدينة واحدة
تكفي!

نُقْطَةُ التَّصْعيدِ!

كبّر دماغك

مِـنَ الملاحَـظ أنَّ كَثـيرًا مِـنَ الحـوارات الحـادَّة - خُصوصًـا الزَّوْجِيَّةَ - تَنْتَهي بِنَهايات مُوجِعَة، رُغْـمَ أنَّها غالبًـا ما تَبْـدَأُ سَلِسَةً، وَعِبـارَةً عَـنِ اخْتِـلاف بَسيط فِي وجْهات النَّظَـرِ، وَهِـيَ فِي الجُمْلَة أمـورٌ لا تَسْتَوْجِـبُ الانْفِعـالَ أو الخُروجَ عَنِ الطَّوْر، أو القَطيعَةَ أَوْ الاعْتِداءَ أَوْ حَتّى الكَدَرَ!

لَكِـنْ! مـا الَّـذي يَحْـدُثُ فِي مِثْـلِ هَذِهِ الحِواراتِ، وَالَّـذي يَغيبُ عَنِ الكَثيرِ؟!

إنَّه ما يُسَمّى بِـ"نُقْطَة التَّصْعيدِ"، وَالَّتـي لا يَنْتَبِـهُ لها الزَّوجـانِ، أو المتحاوِرانِ!

فَماذا تَعْني "نُقْطَةُ التَّصْعيدِ"؟

هِيَ باخْتِصارٍ نُقْطَةٌ تَتَصاعَدُ فيها حِدَّةُ النِّقاشِ بِشَكْلٍ قَوِيٍّ جِدًّا! وَمَعَ الوَقْـتِ يَبْدَأُ العَقْـلُ العاطفيُّ تَوَلّي زِمـامَ الأُمـورِ، وَالإشْكاليَّـةُ إنْ لَمْ يُنتبَهْ لِهَـذِه النُّقْطَة مِنَ الطَّرفَينِ، أَوْ مِنْ أحَدِهِمـا؛ فَالنَّتائِجُ كارِثيَّةٌ،



فَأُسَرٌ تَهَدَّمَتْ، وَأَرْوَاحٌ أُزْهِقَتْ، وَصَداقاتٌ دُمِّرَتْ، كانَ بِالإمْكانِ السَّيْطَرَةُ عَلى المَشْهَدِ، فَقَطْ بِالوَعْيِ بِنُقْطَةِ التَّصْعِيدِ!

ضَعْ نُقْطَةَ آخِرِ السَّطْرِ عِنْدَ اقْتِرابِ نُقْطَةِ التَّصْعِيدِ، وَلا تَتَقَدَّمْ خُطْوَةً وَلا تَتَوَغَّلْ شِبْرًا وَقُلْ: حَسْبُنا مِنَ البَلاءِ ما نَحْنُ فِيهِ! وَلَسْنا بِحاجَةٍ لِلْمَزِيدِ مِنَ المَشاكِلِ وَالخِلافِ وَالصِّداماتِ!

وَالاحْتِكاكُ الَّذِي يَبْدَأُ بِشَرارَةٍ سُرْعانَ ما يَلْتَهِبُ لِيُصْبِحَ حَرِيقًا كَبِيرًا، وَلَرُبَّما انْتَهى المَطافُ بِهِ لِيَكُونَ جَحِيمًا حارِقًا!

وَمَنْ يَرْصُدُ نُقْطَةَ التَّصْعِيدِ، وَيُحاوِلُ كَبْتَها؛ لاشَكَّ فِي أَنَّهُ شَخْصٌ مُتَماسِكٌ وَلَدَيْهِ ثَباتٌ نَفْسِيٌّ، وَيَمْلِكُ حِكْمَةً وَفَهْمًا وَيَحْسِبُ مَآلاتِ الأُمُورِ، وَلا يَعِيشُ أَسِيرَ انْفِعالاتِهِ، هَمُّهُ فَقَطْ إِشْباعُ اللَّحْظَةِ! فالوَعْيُ بِنُقْطَةِ التَّصْعِيدِ دَلالَةٌ واضِحَةٌ عَلى ذَكاءٍ عاطِفِيٍّ.



إِنَّ المُشْكِلاتِ إِذا صُعِّدَتْ، فَغالِبًا أَنَّنا سَنُبالِغُ فِي رَدَّةِ الفِعْلِ، وَالعُقَلاءُ يُدْرِكُونَ أَنَّ خَيْرَ طَرِيقَةٍ لِمَنْعِ تَفاقُمِ الشَّرِّ يَكْمُنُ فِي امْتِناعِهِمْ عَنِ المُشارَكَةِ فِي التَّصْعِيدِ وَالانْتِباهِ إِذا ما قامَ أَحَدُهُمْ بِإِشْعالِ نارٍ بِمُحاوَلَةِ إِطْفائِها؛ فَالحَرِيقُ فِي بِدايَتِها سَهْلٌ السَّيْطَرَةِ عَلَيْها!

ودونَكَ الآلِيَّةُ المجربةِ لِلسَّيْطَرَةِ عَلى نُقْطَةِ التَّصْعِيدِ وَكَبْحِ جِماحِها:

١- اليَقظَةُ وَالانْتِباهُ لمشاعِرِكَ وَمَشاعِرِ مَنْ أمامَكَ.

٢- أفْضَلُ ردَّة فِعْلٍ لمُثيري المتاعِبِ هُوَ أحْيانًا بتَجاهُلِ بَعْضِ كَلماتِهِمْ؛ فَأكْثرُ ما يُعَطِّلُ طَبْعَ الآخَرينَ المتَفَجِّرَ هُوَ التّعامُلُ بِلا مُبالاةٍ كامِلَةٍ.

٣- خَفِّضْ مِنْ مُسْتَوى الصَّوْتِ، فَحِدَّةُ الصَّوْتِ لا شَكَّ سَبَبٌ فِي تَصْعيدِ الأمورِ.

٤- أوْجِدْ قاسَمًا مُشْتَرَكًا بَيْنَكُما، وَأشِرْ إلَيْهِ بِقَوْلِكَ: أتَّفِقُ مَعَكَ تمامًا.

٥- انْتَبِهْ لملامِحِ وَجْهِكَ؛ فالابْتِسامَةُ كَفيلَةٌ بتَخْفيفِ حِدَّةِ أيِّ نِزاعٍ.

٦- خاطِبْ مُحاوِرَكَ بِكَلِماتٍ مِنْ قَبيلِ (يا حَبيبي، يا صَديقي، يا عَزيزي).

كُلُّ هذه الخُطُوات كفيلةٌ بنَزْعِ الفتيل والسَّيْطرة على المشاهد، وَثِقْ أنَّ العظمةَ وَالبُطولةَ ليْستْ لمنْ يُطلقُ لنفسه العنان في أنْ ينْفعل وَيَثور وَيُشْعل الحرائق، بلْ إنّها لمنْ يعي بالحالِ ويُمْسكُ بزمامِ الأُمورِ؛ فكُنْ دائمًا هذا الشّخص!


نُقْطَةُ
التَّصْعِيدِ!

ذَوْقِيَّاتُ إِدَارَةِ الْخِلَافِ مَعَ الشَّرِيكِ

كبّر دماغك

١- عِنْدَمَا يَشْتَدُّ أيُّ نقاشٍ بَيْنَكَ وَبَيْنَ الشَّريك، حَاوِلِ التَّرْكِيزَ عَلَى هَدَفِكَ، لَا مَشَاعِرِكَ، فَإِنْ شَعُرْتَ بِالْغَضَبِ، فَتَذَكَّرْ أَنَّ الغَضَبَ لَنْ يَحُلَّ مُشْكِلَتَكَ، بَل إنَّ التَّركيزَ عَلَى الهدَفِ يَحْتاجُ إلَى الهُدوءِ، وَهَكَذَا سَتَجِدُ كَيْفَ أنَّ التركيزَ عَلَى الهدَفِ يُزيحُ عَنْ أعْصابِكَ الضَّغْطَ، وَيُكْسِبُكَ قُوَّةً لِتَحَمُّلِ الضِّيقِ.

٢- إذَا لَاحَظْتَ أنَّ الشَّريكَ يُحاولَ تَصْعيدَ المشْكلَة، وأَنَّهُ لَا يَلتزِمُ بالسُّلوكِ الجيِّدِ أثْناءَ النِّقاشِ، فحَاولْ تهدئَتَهُ بنَظْرة أَوْ تَرْبيت، وَيُمْكنُكَ إرْجاءَ الحَديثِ إلَى وَقْتٍ آخَرَ.

٣- عِنْدَمَا تغْضَب، الْتَزِم الصَّمْتَ تَمامًا، وَعَبِّرْ عَنْ غَضَبِكَ بِعَيْنَيْنِ عاتبتَيْنِ،



ثُمَّ ارْحَل مِنَ المكانِ، وَلَا تَتَفَوَّه بِكَلِماتٍ تُسِيءُ إِلَى عَلاقَتِكُما.

٤- اجْعَلْ دائمًا صَوْتَكَ هادئًا ومُنْخَفِضًا؛ فالصَّوتُ العَالي ضِدُّ الذَّوْقِ وَالآدابِ المفْتَرَضِ التَّحَلِّي بِهِمَا.

٥- حَاوِل الحَدَّ مِن العِباراتِ الَّتي تَنْتَقِدُ الشَّخْصَ وَالعاداتِ.

٦- اسْتَرْخِ لمدَّةِ ٢٠ دَقيقةً؛ حَتَّى تَهْدَأَ.

٧- إِذَا تصدَّرْتَ للإِصْلاحِ بَيْنَ زوجَيْنِ، فَلَا تَتَحَيَّزْ لأحَدِهما؛ فَقَدْ يُثِيرُ هَذَا عَلَيْكَ عَدَاوَةَ أَحَدِهِمَا فِي وَقْتٍ سَتَؤُولُ فيه الخلافاتُ بَيْنَهُمَا إِلَى زَوالٍ، وَلَا يَبْقَى إِلَّا العِداءُ ضِدَّكَ، إِذَا تَدَخَّلْتَ فتدخَّلْ للصُّلحِ.

٨- تَنُصُّ قَواعدُ (الإتيكيت) عِنْدَ حُدوثِ خِلَافٍ بَيْنَ الزوجَيْنِ: عَلَى عَدَمِ النَّبْشِ فِي الماضي، وَاسْتِعادَةِ الخلافاتِ القَديمَةِ وَذِكْرِهَا؛ لأَنَّ هَذَا الأُسْلوبَ يَتنافى مَعَ التَّسامُحِ، وَيُعَدُّ السَّبَبَ الرَّئِيسَ لإِشْعالِ المشْكلاتِ وَتَضْخيمِهَا، فَضْلًا عَنْ أَنَّهُ يُسْهِمُ فِي تَوْسيعِ الفَجَواتِ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ.

٩- من المؤلم أَنْ يَكونَ خِلافُ الأَزْواجِ عَلَى مَرْأًى وَمَسْمَعٍ مِنَ الأَبْنَاءِ أَوْ الأَقْرُباءِ أَوْ العاملِينَ فِي المنْزِلِ.



١٠- المشاكلُ الزَّوْجِيَّةُ شَيْءٌ طَبيعيٌّ يَتَخَلَّلُ أَيَّ عَلاقَةٍ زَوْجِيَّةٍ، مَهْمَا كَانَتْ سَعيدَةً، لَكِنَّ الخِلافاتُ الزَّوْجِيَّةُ تَخْتَلِفُ مِنْ حَيْثُ عُمْقُهَا وَطَريقَةُ التَّعامُلِ مَعَهَا،

بحيثُ إنَّ بَعْضَهَا مُمْكِنٌ أنْ يُحَلَّ بشَكْلٍ سَريع، وَدُون أيِّ تبِعَات، بَيْنَمَا إذَا ضُخِّمَتْ المشْكِلَةُ، فإنَّها قَدْ تَتَصَعَّدُ، بِحَيْثُ تُصْبِحُ عَصِيَّةً عَلَى الحَلِّ.

١١- تَحْديدُ المشْكلَة، وَإخْبارُ الشَّريك عَنْ السَّبَب الَّذي يُضَايقُكَ، وَعَنْ حَقيقَة شُعورِكَ؛ ومِنْ ثَمَّ العَمَلُ عَلَى إيجادِ حَلٍّ عَلَى أساسِ إرْضاءِ الطَّرَفَيْنِ.

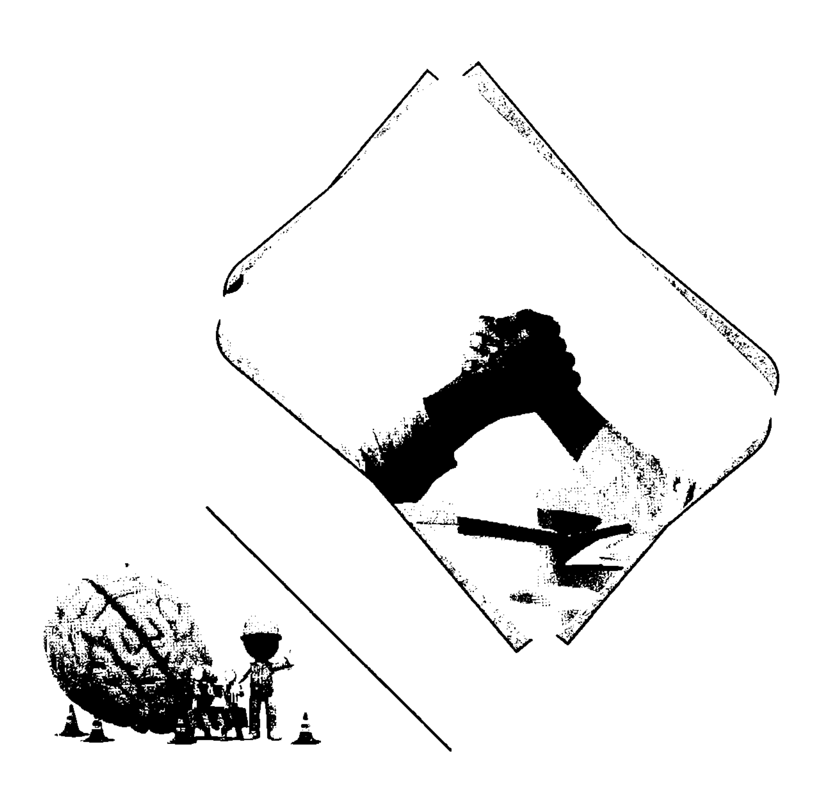
١٢- تَنَازَلُ أيٍّ منْكُمَا للآخَرِ في بعض الأحيان، لا يُعَدُّ خَسَارَةً، بَلْ هُوَ مَكْسَبٌ يُقَوِّي العَلاقةَ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ، حَيْثُ إنَّ الطَّرَفَ الَّذي تَنَازَلَ سَيَشْعرُ بالرِّضَا عَنْ نَفْسه؛ لكَوْنه بَذَلَ جُهْدًا إضافيًّا لإنْقاذ العَلاقَة الزَّوْجيَّة، وَتَجاوُزَ الأزْمَة. أمَّا الطَّرَفُ الآخَرُ فَسَيَشْعُرُ أنَّ الشَّخْصَ المقابلَ عَلَى اسْتعداد أنْ يُضَحِّيَ؛ ممَّا يَجْعَلُهُ يُقَدِّرُ الشَّريكَ، ويُقْبِلُ هُوَ نفسُهُ عَلَى تَقْديمِ بَعْضِ التَّنازُلاتِ للاسْتِمْرارِ في العَلاقَةِ الزَّوْجِيَّة.

١٣- أفْضَلُ طَريقَة لحَلِّ أيِّ مُشْكلَة هُوَ التَّركيزُ عَلَيْهَا، وَعَدَمُ التَشَعُّبِ إلَى قَضَايَا أُخْرَى؛ إذْ إنَّ ذَلكَ سَيُعَقِّدُ الموْضوعَ، ويُؤَدِّي إلَى تَرَدِّي الموقِفِ، دونَ التَّوَصُّلِ لأيِّ حَلٍّ.

١٤- اخْتَرْ المكانَ المناسِبَ، وَالوَقْتَ المناسبَ لفَتْحِ الموْضوعِ، هُنَاكَ دائمًا تَوْقيتٌ جَيِّدٌ للْحَديث، بحيثُ يَكونُ مُثْمِرًا وَذَا نَتَائجَ إيجابيّة، لذَلكَ بمُجَرَّدِ حُدُوث مُشْكلَة، عَلَيْكَ أنْ تَتَكَلَّمَ مَعَ الشَّريك عَنْهَا بأسْرَعِ وَقْت، وَلا تَتْرُكْ أمْرَ حلِّهَا للزَّمَنِ، ثُمَّ قُمْ بالتَّأكُّد منْ تَخْصيص الوقت الكافي لمناقَشَة المشْكلَة بعُمْق، وذَلكَ للتَّوَصُّلِ إلَى حَلٍّ جِذْرِيٍّ، بحَيْثُ لاتَعُودُ هَذِهِ المشْكِلَةُ للظُّهورِ في المسْتَقْبَلِ.

١٥- الاعْتذارُ لَا يَنْتَقِصُ مِنْ كَرامَةِ أيٍّ منْكُمَا، كَمَا أَنَّهُ يُشْعِرُ الطَّرَفَ الآخَرَ أَنَّهُ بالإمْكانِ تَجَاوُزِ المشاكِلِ. لَيْسَ هُناكَ أيُّ مانِعٍ أَنْ يَعتَرِفَ الإنْسانُ بخطئه، بَلْ إنَّ عُلَماءَ الاجْتماع يَعُدُّونَ هَذه الخُطوَةَ بِدَايةً للتَّحَوُّلِ إلَى السُّلُوكِ الإيجابِيِّ، وَمِنْ مُؤَشْرَاتِ النَّجَاحِ لأيٍّ عَلاقَةٍ صِحِّيَّةٍ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ.

١٦- حَاوِل أَنْ تكونَ الخِلافاتُ - مَهْمَا صَغُرَتْ- مَحْصورَةً بَيْنَكَ وبينَ شريكك، وَلَا تُخرج مِنْ البيت.



حَياةُ النِّصْفِ*

كبّر دماغك

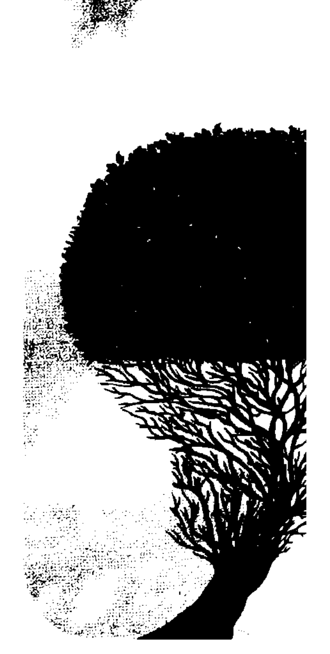
لا تُجالِسْ أنْصافَ العُشّاقِ، وَلا تُصادِقْ أنْصافَ الأصْدِقاءِ، لا تَقْرَأْ لأنْصافِ الموْهوبينَ، لا تَعِشْ نِصْفَ حَياة، وَلا تَمُتْ نِصْفَ مَوْت، لا تَخْتَرْ نِصْفَ حَلٍّ، وَلا تَقِفْ في مُنْتَصَفِ الحَقيقَة، لا تَحْلَمْ نِصْفَ حُلْم، وَلا تَتَعَلَّقْ بِنِصْفِ أمَل، إذا صَمَتَّ.. فَاصْمُتْ حَتّى النِّهايَة، وإذا تَكَلَّمْتَ.. فَتَكَلَّمْ حَتّى النِّهايَة، لا تَصْمُتْ كَيْ تَتَكَلَّمَ، وَلا تَتَكَلَّمَ كَيْ تَصْمُتَ.

إذا رَضيتَ فَعَبِّرْ عَنْ رِضاكَ، لا تَصْطَنِعْ نِصْفَ رِضا، وإذا رَفَضْتَ.. فَعَبِّرْ عَنْ رَفْضِك؛ لأنَّ نِصْفَ الرَّفْضِ قبولٌ.. النِّصْفُ هُوَ حَياةٌ لَمْ تَعِشْها، وَهُوَ كَلِمَةٌ لَمْ تَقُلْها، وَهُوَ ابْتِسامَةٌ أجَّلْتَها، وَهُوَ حُبٌّ لَمْ تَصِلْ إلَيْه، وَهُوَ صَداقَةٌ لَمْ تَعْرِفْها.. النِّصْفُ هُوَ ما يَجْعَلُكَ غَريبًا عَنْ أقْرَبِ النّاسِ إلَيْكَ، وَهُوَ ما يَجْعَلُ أقْرَبَ النّاسِ إلَيْكَ غُرَباءَ عَنْكَ، النِّصفُ هُوَ أنْ تَصِلَ وأنْ



لاتَصِـلَ، أنْ تَعْمَلَ وَأنْ لا تَعْمَلَ، أنْ تَغيـبَ وَأنْ تَحْضُرَ.. النِّصفُ هُوَ أنْتَ، عِنْدَمـا لا تَكـونُ أنْتَ.. لأنَّكَ لَمْ تَعْرِفْ مَنْ أنْـتَ. النِّصْفُ هُوَ أنْ لا تَعْرِفَ مَـنْ أنْـتَ .. وَمَنْ تُحِـبُّ لَيْسَ نِصْفَـكَ الآخَرَ.. هُوَ أنْـتَ فِي مَكانٍ آخَرَ فِي الوَقْتِ نَفْسِهِ!..

نِصْفُ شَرْبَةٍ لَنْ تَرْوِيَ ظَمَأكَ، وَنِصْـفُ وجْبَةٍ لَنْ تُشْبِعَ جوعَكَ، نِصْفُ طَريـقٍ لَـنْ يوصِلَكَ إلى أيِّ مَكانٍ، وَنِصْفُ فِكْرَةٍ لَنْ تُعْطيَ لَكَ نَتيجَةً.. النِّصْفُ هُوَ لَحْظَةُ عَجْزِكَ وَأنْتَ لَسْتَ بِعاجِزٍ.. لأنَّكَ لَسْتَ نِصْفَ إنْسانٍ. أنْتَ إنْسانٌ.. وُجِدْتَ كَيْ تَعيشَ الحياةَ، وَلَيْسَ كَيْ تَعيشَ نِصْفَ حَياةٍ!



* جُبْران خَليل جُبْران

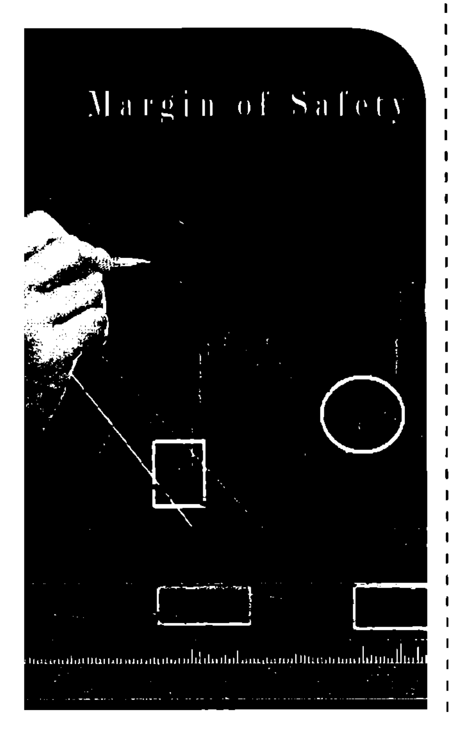
هامِش الأمانِ

كبَّر دماغك

فِي الشَّهْرِ الثَّامنِ مِنْ عام ٢٠٠٥ ضَرَبَ إعْصارُ "كاترينا" المدَمِّرُ مَدينَةَ (نيو أورليانز) وَهُوَ أكْثَرُ الأعاصير شراسةً، وَالأكْثَرُ ضَرَرًا مِنْ كُلِّ الأعاصير المدارِيَةِ فِي المحيط الأطْلَسِيِّ، وَهُوَ كَذَلكَ الأكْثَرُ تَكْلفَةً، بَلْ ويُعَدُّ أحَدَ أعْنَفِ خَمْسَةِ أعاصيرَ فِي تاريخِ الولاياتِ المتَّحِدَةِ الأمْريكيَّة.

وَممَّا تَسَبَّبَ فِي انْهِيارِ السُّدود وَالجُسورِ، وَتَضاعُفِ الخَسائِرِ، ذَلكَ الخطأُ الَّذي وَقَعَ فيه المهَنْدسونَ، حَيْثُ إنَّ بناءَ السُّدود وَالجُدرانِ العائمَةِ لَمْ يَتمَّ وَفْقَ (هامِشِ الأمانِ) وَهُوَ مُصْطَلَحٌ هَنْدَسِيٌّ مُسْتَخْدَمٌ لِوَصْفِ قُدْرَةِ النِّظام عَلى تَحَمُّلِ أحْمالٍ تَفوقُ التَّوَقُّعَات!

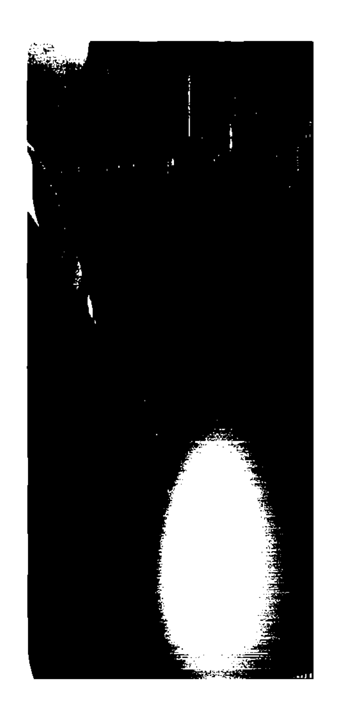
فَعِنْدَما يُبْنى جِسْرٌ لِعُبورِ الشَّاحنات، فَلا يُكْتَفى بالحَدِّ الأقْصَى لحُمولَةِ الشَّاحنَة (٣٦ طنًّا!) فَأيُّ مُهَنْدِسٍ خَبيرٍ يَقومُ بِبِناءِ جِسْرٍ سَيُراعي عَوامِلَ



الأمانِ وَالسَّلامَة الَّتــي تَتَحَمَّلُ المركَبات بأنْواعها، وَأكْثَر مِنْ وَزْنها بكَثير فَــلا يَكْفي أنْ يَجْعَلَ تَحمُّلَ الجِسْــر (٣٧ طنًّا) فَقَطْ ليَكونَ آمنًا! بَلْ يَجبُ عَلــى المهَنْدس تَصْميمُ الجِسْرِ للتَّعامُلِ مَعَ خَمْسَة أضْعاف الوَزْن المتَوَقَّع. قُــدْرَةُ تَحَمُّــلٍ تَصِــلُ إلى (١٨٠ طنًّا) تُعدُّ قُــدْرَةً إضافيَّــةً للْجِسْرِ تُعْرَفُ بـ(هامِشِ الأمانِ).

فِي حالَــة إعْصارِ "كاترينا"، دُمِّرَتْ مَدينَــةُ "نيو أورليانز" لأنَّ الجُدْرانَ العائمَــةَ لَمْ تَكُــنْ مُصَمَّمَــةً وَفْــقَ هامِش السَّلامَــة! وَلَم يُحْسَــبْ حسابُ الحالاتِ الطارِئَة، حَيْثُ كانَت السُّدودُ وَالجُسورُ مُصَمَّمَةً فَقَطْ للأَوْضاع الطَّبيعيَّة!

وَفِي المجالِ الطِّبِّــيِّ، يُسْتَخْدَمُ هامِشُ الأمان "margin of safety" حَيْثُ يُؤخَذُ بعَيْنِ الاعْتبارِ الفارِقُ بَيْنَ الجُرْعَة المناسِبَــة وَالجُرْعَة السّامَّــة، فَكُلَّما زادَ الفَرْقُ بَيْنَهُما زادَ أمانُ العَقارِ!



وَفِي المشاريــع نِسْبَــةٌ مِنْ كُلْفَــة المشْروعِ تُؤْخَذُ عَلى سَبيلِ الاحْتياطِ فِي حالِ وُقوعِ أخْطارٍ كالتَّضَخُّم أو الكَوارِثِ، وَغَيْرِها!

وَمِنْ مَظاهِــر الاعْتناء بِهامِشِ الأمانِ مــا جاءَ فِي المثَــلِ الشَّعْبِــيِّ القائل: "إذا صِــرْت جمّــال واعــدْ عَشَــرَة!" جَمَّال: بمَعْنــى حمَّال، أيْ: مَــنْ يَسْــتَرْزِقُ عَبْرَ نَقْلِ الأشْياءِ بالجَمَــل، واعدْ عشَرَةً مِنْ أصْحابِ الجِمالِ وَلا تَكْتَفِ بِواحِدٍ!

وَهُنـا يُقصَدُ بالمثَل أنَّهُ يَجـبُ أنْ تَطْرُقَ كُلَّ الوَسائـلِ وَالسُّبُلِ في مُحاوَلَة حُصولكَ عَلى أيِّ شَيْءٍ تَوَدُّ الحُصولَ عَلَيْه، لا أنْ تَعْتَمدَ على مَصْدَرٍ واحدٍ فَقَطْ! وَدَعُونا نُوَظِّف هَذا المَبْدَأ الجَميلَ في حَياتنا الشَّخْصيَّة!

- إذا كـانَ يَجبُ عَلَيْـكَ الحُضورُ قَبْلَ ثَلاث ساعـات للْمَطار، أضفْ ساعَةً، وَلَوْ وَصَلْتَ مُبَكِّرًا، فَلَنْ تُعدَمَ شَيْئًا تَقْضي به وَقْتَكَ!
- إذا دَعَوْتَ (١٠) أشْخاصٍ، وَتَجَنُّبًا لأيِّ إحْراجٍ، قدِّرْهُم (١٣)!
- إذا وَضَعْتَ ميزانيَّةً للسَّفَرِ، زِدْها (٢٠٪) لأيِّ حالَةِ طَوارئ!
- إذا كـانَ الوَقْتُ المتَوَقَّـعُ لإنْجازِ مُهِمَّةٍ طُلبَتْ منْـكَ يومينِ، اجْعَلْها أرْبَعَةَ أيّامٍ!
- إذا كُنْتَ تَتَوَقَّعُ نِسْبَةَ إنْجازٍ منْ عَمَلٍ ما (٩٠٪)، اجْعَلْها (٧٠٪)!
- ابْـدَأْ بِفعْلِ الشَّيْءِ الأكْثَرِ أهَمِّيـةً أوَّلًا كُلَّ يَوْمٍ، في بِدايَةِ اليَوْم؛ حَتى لا يَضيقَ بكَ الوقتُ!

وأخيرا، العمل بمبدأ الأمان في الحياة يَعفيك من التَوتُر، ومن الإحْراج. وهو كذلك يسمح لمساحة من الأخطاء البشريـة المعْقولة، وهو يمثّل أسلوبا مرنا للتعامل مع الأحداث المفاجئة....دائما اتْرك مساحة لغير المتوقَع!


هامشُ الأمانِ

هِيَ أُسْرَةٌ واحِدَةٌ

كبّر دماغك

قَـرَأْتُ ذات يَـوْم جُمْلَـةً أَعْجَبَتْني كَثيرًا وَهَزَّتْني كَثـيرًا، تَقولُ: الأَبُ يَعيشُ بِقَدْرِ مـا يَعيشُ وَلا يَشْعُرُ به أَحَدٌ؛ وَعِنْدَما يَموتُ يَشْعُرُ الجَميعُ بِقيمَةِ غيابِ ذَلِكَ البَطَلِ!

وَمِنَ المفارَقاتِ العَجيبَةِ أَنَّنا نَتَعامَلُ مَـعَ مَـنْ نُحِـبُّ كَأَنَّهُـمْ سَيَعيشونَ للأَبَدِ! بَلْ ونَعُدُّ وُجودَهُمْ في حَياتِنا أَمْرًا مُسَلَّمًا بِهِ!

الـوالِـدانِ، الأَبْـنـاءُ، الأُسْـرَةُ، الأَصْدِقاءُ!

أَحْيانًـا نُقَصِّـرُ في حَقِّهِـمْ كَثيرًا، وَلا نُعْطيهِـمْ مـا يَسْتَحِقّـونَ مِـنَ الوَقْتِ، وَمِنَ العَطاءِ ومِنَ اللُّطْفِ، ومِنْ سَعَـةِ الصَّدرِ وَالتَّحَمُّلِ؛ وَكَأَنَّ المَسْأَلَةَ فيها سَعَةٌ مِن الوَقْتِ!

وَكَـأَنَّ للحَياةِ نُسْخَـةً ثانِيَةً، وَالَّتي نَحْنُ فيها مُجَرَّدَ "بروفة"!

وَمَـنْ كانَ هَذا دَيْدَنَـه لا أَشُكُّ أَنَّه لا يَنْعَـمُ بِالتَّماسُـكِ النَّفْسِـيِّ، وَلا بِالقُـوَّةِ الذّاتيَّـةِ مَهما كـانَ حالُه،



فَالأُسْرةُ داعِمٌ كَبيرٌ، وَمَصْدَرٌ قَوِيٌّ لِلطّاقَةِ الإيجابِيَّةِ!

وَيُـرْوَى عَنِ الأُمِّ "تريزا" عندَما حَصَلَـتْ على جائزَةِ "نوبل" أَنَّها سُئِلَتْ عَمّا نَسْتَطيعُ أنْ نَفْعَلَـهُ مِنْ أجْلِ نَشْرِ السَّلامِ في العالَمِ؟، فأجابَتْ قائلةً: "عُدْ للبَيْتِ وَأحِبَّ عائلَتَكَ!"

تَعامَـلْ مَعَ أفْرادِ عائلَتِكَ عَلى أنَّهُمْ جَواهِـرُ وَدُرَرٌ، وَمَتى ما اعْتَنَيْتَ بِهِمْ، وَقُمْتَ بِما يَجِبُ عَلَيْكَ وَأسَّسْتَ لِحَياةٍ عائليَّةٍ مُسْتَقِرَّةٍ، فَسَتَشْعُرُ - بحسْبِ "نيك ستينيت" بروفيسور التَّنْمِيَةِ الإنْسانيَّةِ في جامِعَةِ "ألاباما" - مَعَها أنَّـكَ مَحْبـوبٌ وَمَوْضِـعُ الاهْتِمامِ. وَالمقـدارُ الإيجابِيُّ الَّـذي تَسْتَقيه مِنَ الحُبِّ وَالمشاعِرِ سَيَمْنَحُكَ مَـوارِدَ داخِلِيَّةً تُعينُكَ عَلى التَّعامُلِ مَعَ الحَياةِ بِصورَةٍ أكْثَرَ فَعالِيَّةً!



نَحْنُ لا نَمْلِكُ إلّا أُسْرَةً واحِدَةً وَأصْدِقاءَ مَعْدُوديـنَ! وَلَيْسَ في الحَياةِ ما هُوَ أغْلَى مِنَ الوالِدَيْنِ وَالأُسْرَةِ وَالأصْدِقاءِ!

مـا قيمَةُ الحَيـاةِ لَوْ مَلَـكَ الإنْسانُ مالًا مَمْـدودًا، وَلَكِـنَّ عَلاقاتَـه مُتَوَتِّـرَةٌ مَعَ أُسْرَتِه وَمَعَ مَنْ حَوْلَهُ!

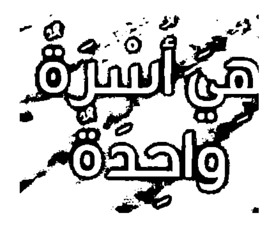
مـا قيمَـةُ النَّجـاحِ في العَمَـلِ لَـوْ وَصَلَ الإنْسـانُ لأعْلَـى المناصِـبِ، وَقَـدْ كَـبِرُ أَوْلادُه دونَ أنْ يَشْعُـر، ودونَ أنْ يَسْتَمْتِـعَ بِطُفولَتِهِـمْ، وَدُونَ أنْ يَنْعَـمَ بِشَـيْءٍ مِنْ شَقاوَتِهِمْ وَبَراءَتِهِمْ!

مَـنَ الآنَ خَصِّصْ لَـكَ وَقْتًا مَعَهُـمْ (نَعَم، لـكَ!)، فأنْـتَ المستَفيدُ مِنْ هَذا الوَقْـتِ، لاعِبْهُمْ، مازِحْهُمْ، أنْصتْ لَهُـم دُونَ تَكَلُّف في النَّصيحَة أو الوَعْظ، عبِّرْ لَهُمْ عَنْ مَشاعِـرِكَ، قُلْ لَهُمْ "أحبُّكُم!". احْتَضِنْ صَغيرَهُمْ وَكَبيرَهُمْ.

اقْتَرِبْ من وَالدَيْكَ، ابْذِلْ لَهُمْ كُلَّ جهْدِكَ، أعْطِ أصْدِقاءَك وَقْتًا واسْتَمْتِعْ مَعَهُمْ بِعَفَوِيَّتِكَ، بِبَساطَتِكَ، بِتِلْقائِيَّتِكَ!

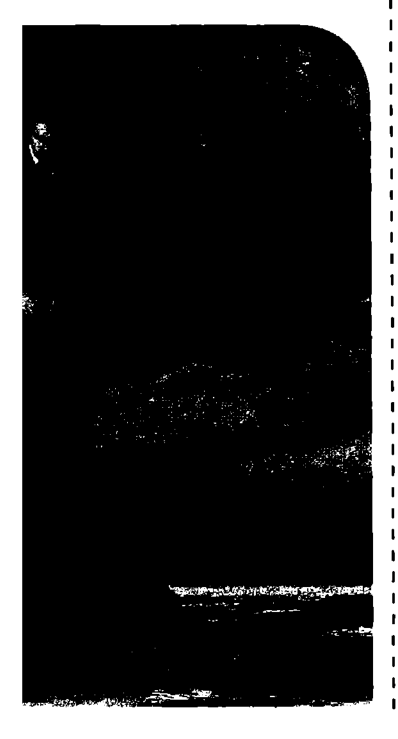
لا تَجْعَـلْ جَسَدَكَ يَسْبِـقُ رُوحَكَ بالرَّكْضِ وَاللَّهْـثِ وَراءَ المالِ أو المَنْصِبِ؛ فَالحَياةُ قَصيرَةٌ، وَيَوْمًا ما، لَنْ يَكونَ للمالِ قيمَةٌ إذا فَقَدْتَ مَنْ حَوْلَكَ!

لا تنْزعـجْ مـنْ مكدرَات الحياة أوْ منغصات الأيام، ما دمْتَ تمْتلكُ قلْبا نابضا، وأسْرة محبة، وأصْدقاء تحلقُ روحك معهُمْ.


هي أسرةٌ
واحدةٌ

وَصْفَةُ السَّيْطَرَةِ عَلى الكَآبَةِ!

كبر دماغك



قـرَّرَ زَوْجُهـا الانْتِقالَ مِـنْ مَدينَةٍ لأُخـرَى، وَكـانَ مَـعَ هَـذا القَـرارِ الضيِّـقُ وَالكـدَرُ؛ فَكَيْـفَ لَهـا أنْ تُغـادرَ بَيْتَهـا، وَتَرْحَلَ عـنْ حَيِّها، وَتُفارِقَ أَحْبابَها، سافَرَتْ مُضطَرَّةً مَـعَ زَوْجِها، وَمـا إنْ وَصَلُـوا لمكانِ إقامَتِهِـمُ الجَديـدِ حَتّـى هَجَمَـتْ عَلَيْهـا جُيوشُ الضيـق، وَهَطَلَتْ عَلى قَلْبِها سَحائِـبُ الهَمِّ، وَأَصْبَحَ الاكْتِئـابُ عُنْوانًـا بـارِزًا لِحَياتِها! فَلا لِجميلِ الطَّعامِ طَعْمٌ، ولا للَذيذِ النَّـوْمِ وُجـودٌ! وَبَيْنَما هِـيَ كَذَلِكَ، وَفِي أَحَـدِ أيَّـامِ أُسْبوعِهـا الأَوَّلِ الكَئيبِ كانَتْ تَتَفَقَّـدُ -دُونَ وعي- عَشَـراتِ الصَّناديقِ الَّتـي حَمَلَتْها مَعَهـا، وَتَركَتْهـا دونَ تَرْتيـب، إذْ وَقَعَـتْ عَيْنُها عَلـى صُندوقٍ صَغيرٍ قَدْ عَلاهُ الغُبـارُ، يَعودُ لِعَمَّتِها الَّتي رَحَلَتْ عَـنِ الدُّنْيا بَعْدَ عُمُرٍ طَويلٍ، فَتَحَـتِ الصُّنـدوقَ وَإذا بِدَفْتَرٍ قَدْ تَقادَمَ عَهْدُه كانَت العَمَّةُ قَدْ دَوَّنَتْ مُذَكَّراتِها فيهِ!

تَصَفَّحَـتْ أَوْراقَه على عَجَلٍ، حَتّى

تَوَقَّفَتِ اليَدُ عَنِ التَّصَفُّحِ، عَلى صَفْحَةٍ كانَ عُنوانُها: "هَكَذا انْتَصَرْتُ عَلى الكَآبَةِ"!

وَفيهِ، كَتَبَت العمَّةُ قصَّتَها مع أزمَةٍ مرَّتْ كانتْ بالغَةَ الشِّدَّةِ، وَكَيْفَ أنْهَكَتْها حَتّى وَصَلَتْ لمَرْحلَةٍ مُتَأخِّرَةٍ مِنَ الاكْتِئابِ، وَتَقولُ العمَّةُ إنَّها جَلَسَتْ مَعَ نَفْسِها وَتَحَدَّثَتْ إلَيْها وَخَيَّرَتْها بَيْنَ الاسْتِسْلامِ وَرَفْعِ الرَّايَةِ البَيْضاءِ، وَالمَوْتِ البطيءِ وَبَيْنَ النُّهوضِ وَالتَّحَرُّكِ وَمُقاوَمَةِ الاكْتِئابِ!

وَاخْتارَتْ الخيارَ الثّاني عَبْرَ ستَّةِ أنْشطَةٍ تُداوِمُ عَلَيْها يَوْميًّا، وَبَعْدَها عَمَّتِ السَّكينَةُ رُوحَها؛ وَغَدَتْ تَعيشُ حَياةً ملْؤُها بَهْجَةٌ وَسُرورٌ، فَما النَّشاطاتُ اليَوْميَّةُ السِّتَّةُ، وَالَّتي كانَ لَها -بعدَ اللهِ- الفَضْلُ في تغيير حياتها؟!

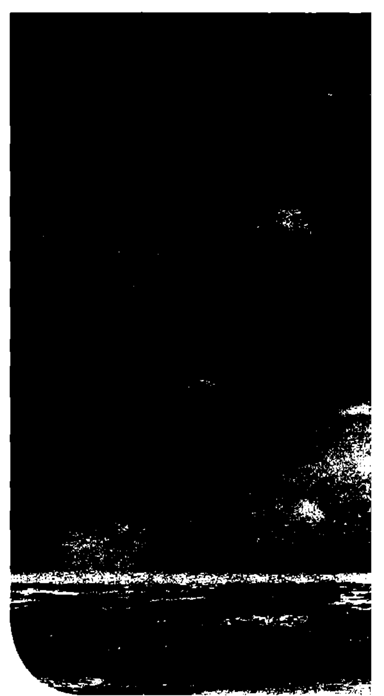
١. القِيامُ بِعَمَلِ خَيْرٍ لِمَنْ حَوْلَها (مُساعَدَة ماديَّة أوْ مَعْنَويَّة)، أوْ حَتّى ابْتِسامَة.

٢. تأديَةُ عَمَلٍ ضَروريٍّ القِيامُ بِهِ، وَلَوْ كانَتْ لا تُحِبُّهُ!

٣. عَمَلُ نَشاطٍ بَدَنيٍّ (مَشْيٍ، أوْ سِباحَةٍ، وغَيْرِهِما)

٤. القِيامُ بِعَمَلٍ تُحِبُّهُ (قِراءَة، أوْ مُشاهَدَة فيلم، أوْ شُرْبِ عَصيرٍ مُفَضَّلٍ، وَغَيْرِه).

٥. مُمارَسَةُ نَشاطٍ ذِهْنيٍّ عَبْرَ التَّخْطيطِ، أوْ إيجادُ حُلولٍ لِمُشْكِلَةٍ قائِمَةٍ.



٦. تَخْصيصُ وَقْتٍ لِلصَّلاةِ وَالتَّواصُلِ الرُّوحِيّ.

تَقولُ بَطَلَـةُ القِصَّة: وَبَعْدَ أنْ قَرأتُ كلامَ العَمَّة، قَـرَّرْتُ أنْ أنْهجَ نَهْجَها، وَفَكَّرتُ فِي النَّشاطِ الأوَّلِ، وَهُوَ (عَمَلُ الخَيْر)، وَتَذَكَّرْتُ أنَّ عَجوزًا كَبيرةً تَسْكُـنُ بِجِـواري وَحيدَةً، لا وَلَـدَ لَها، ولا أهْـلَ؛ فَزُرْتُهـا وَأهْدَيْتُها بَعْضَ الحَلْـوَى، وَتَحَدَّثْتُ مَعَهـا وَاسْتَمْتَعْتُ لِبَعْضِ هُمومِهـا؛ وَبَعْدَ هَذا النَّشاطِ تَغَيَّرَتْ نَفْسي وَتَبَدَّلَتْ حالي.

ثُـمَّ سَعَيْتُ لِلنَّشاطِ الثّـاني وَهُوَ (تَأدِيَةُ عَمَلٍ مُهِـمّ لا أُحِبُّهُ) وَكانَ تَرْتيبُ غُرْفَـةِ الجُلوسِ وَتَنْظيفُها هُوَ العَمَلُ الـذي كُنْتُ أهْرِبُ مِنْهـا، فَشَرَعتُ فيهـا قَسْرًا، وَلَمْ أكْمِلْ دقائِقَ إلّا وَقَدْ أنْهَيْـتُ؛ فَغَمَرَتْني مَشاعِرُ الإنْجازِ، وَاسْتَمْتَعْتُ بِمَكانٍ نَظيفٍ مُرَتَّبٍ.

ثُمَّ ذَهَبْتُ لِمُمارَسَـةِ المَشْيِ حَوْلَ البُحَيْرَةِ القَريبَةِ، ثُمَّ جَلَستُ لِوَضْعِ حُلولٍ لِمُشْكِلَةٍ مادِّيَّةٍ تُعاني مِنْها الأُسْرَةُ.

ثُـمَّ قَضَيْتُ وَقْتًـا فِي التَّأَمُّلِ الرُّوحِـيِّ؛ وَبَعْدَها لا تَسَلْ عَـنْ حَجْمِ الهُدوءِ وَالسَّكينَـةِ وَالسَّـلامِ الدّاخِلِـيِّ الّـذي نَعِمْتُ بِـهِ فِي كُلِّ يَـوْمٍ تَحْرِصُ على مُمارَسَـةِ تِلْكَ الأنْشِطَةِ السِّتَّةِ فِي كُلِّ يَوْمٍ، حتى أصْبَحَ الأمْرُ مَصْدَرَ مُتْعَةٍ لَها، وَأعْفَتْ نَفْسَها مِنَ التَّآكُلِ الدّاخِلِيِّ، وَمِنَ الانْتِحارِ البَطيءِ!

فإن كُنتَ - أيها القارئ - تشعر بشيء من الضيق والاكتئاب، فجرب تلك النشاطات: فالكآبة كما يقال، تتغذى من القعود والجمود، وعدوها اللدود هو العمل. فداوم عليها، وجزما ستتغير حياتك!

وَصْفَةُ السَّيْطَرَةِ عَلى الكآبَةِ!

وَهْمُ السَّيْطَرَةِ

كبّر دماغك

- هَـلْ أنْـتَ ممَّـنْ يَعْتَقِـدُ أنَّ تَفَـوُّقَ ابْنِـكَ أَمْـرٌ تَمْلِكُـهُ بِنِسْبَةٍ كامِلَةٍ؟
- هَلْ تُحَمِّلِينَ نَفْسَكِ مَسْؤولِيَّةَ تَصَرُّفاتِ زَوْجِكِ؟
- هَـلْ يَأْتِيـكَ شُعـورٌ بِأَنَّـكَ المَسْـؤولُ عَنْ دِقَّـةِ مواعيدِ الخُطـوطِ الجَوِّيَّـةِ الَّتـي تَتَعامَلُ مَعَها؟

إذا كانَ الأمْرُ كَذَلِـكَ فَأَنْتَ تُعاني مِمّا يُسَمَّى وَهْمَ السَّيْطَرَةِ!

وَعَلَيْـهِ، فَأَنْـتَ تُقاتِـلُ مِـنْ أَجْـلِ السَّيْطَرَةِ عَلى جَميعِ المواقِفِ!

وَهْمُ السَّيْطَرَةِ أَحَدُ الاضطّراباتِ الإدْراكيَّةِ الخَطيرَةِ الَّتي تَسْتَنْزِفُ الطّاقَـةَ، وَتُضَيِّـعُ الوَقْـتَ، وَتُجْهِدُ الرّوحَ.

- لأنَّـكَ سَتَأْكُـلُ فِي نَفْسِـكَ عِنْدَمـا يُخْفِـقُ ابْنُـكَ فِي الدِّراسَةِ!
- لن يغمُضَ لكَ جفنٌ إذا نال



منك سفيهٌ بكلمةٍ جارحةٍ.

- وَسَتَسْهَرينَ لَيْلَكِ عِنْدَما لا تُتْقِنُ "الكوافيرةُ" عَمَلَها!
- وَسَيَرْتَفِعُ الأدرينالين لَدَيْكَ عِنْدَما تَتَأَخَّرُ رِحْلَتُكَ!
- وَسَوْفَ تَعيشينَ في شَقاءٍ دائمٍ عِنْدَما لا يَتَخَلَّى زَوْجُكَ عَنْ عادَةٍ سَيِّئَةٍ!

وَفي القُرآنِ الكَريم تَنْبيهٌ واضِحٌ عَبرَ مَجْموعَةٍ مِنَ الآياتِ عَنْ هَذا الاضْطِّرابِ الإدْراكِيِّ

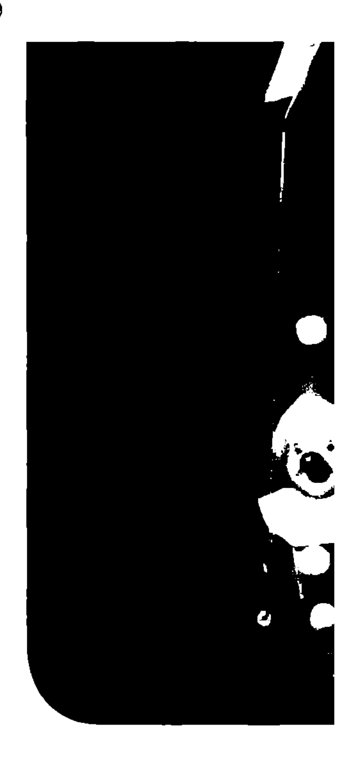
فَقالَ الحقُّ -سبحانه وتعالى-: ﴿لَيْسَ عَلَيْكَ هُداهُمْ﴾.

وَقالَ تَعالى: ﴿لَسْتَ عَلَيْهِم بِمُسَيْطِرٍ﴾.

وقال تعالى: ﴿مَا علَى الرَّسولِ إلَّا البَلاغُ﴾!

تَذَكَّرْ أنَّ هُناكَ مَناطِقَ لَيْسَتْ خاضِعَةً لِسَيْطَرَتِكَ؛ فَلا تُحمِّلْ نَفْسَكَ ما لا تُطيقُ، وَلا تُكَدِّرْ خاطِرَكَ!

لذا؛ عِنْدَما تَسْمَعُ ذَلكَ الصَّوْتَ الدّاخليَّ الشَّرِسَ الّذي يُحَمِّلُكَ مَسْؤوليَّةَ أخْطاءِ الآخَرينَ عَلَيْكَ أنْ تُوقِفَهُ، وَتَتَحَدَّثَ مَعَ نَفْسِكَ على أنَّ مَسْؤوليَّتَكَ مَحْدودَةٌ، والآخَرونَ هُمْ مَنْ يَتَحَمَّلُ أخْطاءَهُمْ قَدْ يَكونُ عَلَيَّ النُّصْحُ وَالتَّوْجيهِ وَالتَّذْكير



وَالتَّنْبيه فَقَطْ، وَتَوَقَّفْ وَلا تَأْكُلْ فِي نَفْسكَ!

وَعَلى الجانِب الآخَرِ، ثَمَّةَ وَهْمٌ آخَرَ أَعْظَمُ خَطَرًا، وَأَقْوى فَتْكًا؛ وَهُوَ نَمَطُ التَّفْكيرِ الَّذي يَشْعُرُ مَعَهُ الإِنْسانُ بِقِلَّةِ الحيلَة، وَعَدَمِ القُدْرَةِ عَلى السَّيْطَرَةِ عَلى أَيِّ شَيْءٍ!

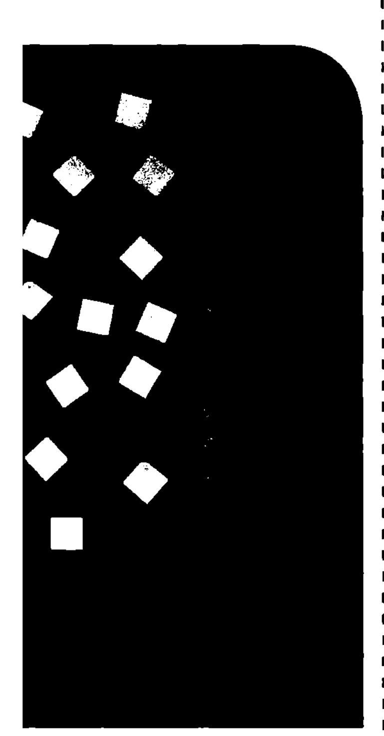
وَمَعَهُ يَضيعُ الحَقُّ وَيَتَزايَدُ الظُّلْمُ، وَيَضَعُ الإِنْسانُ نَفْسَهُ على الهامِش وَيَسْتَوْطِنُهُ شُعورٌ بِعَدَمِ القُدْرَةِ عَلى إِحْداثِ أَيِّ تَأْثيرٍ فِي البَشَرِ، أَوِ المواقِف، وَهَذا - لاشَكَّ - ضَعْفٌ وَخَوَرٌ وَعَدَمُ اسْتِغْلالٍ لِلْقُدُراتِ، وَهَذا الوَهْمُ يُؤَسِّسُ لَهُ النّاقِدُ الدّاخِلِيُّ، وَالَّذي يَسْتَغِلُّ مَواطِنَ الإِخْفاقِ؛ فَيَعْمَلَ عَلى تَضْخيمِها وَتَذْكيرِكَ بِها، وَكَثيرًا ما يَصْرُخُ فِي أَعْماقِكَ بِأَنَّكَ ضَعيفٌ ضَئيلٌ، لا فُرَصَ أَمامَكَ، وَلَسْتَ تَمْلِكُ حيلَةً لإِحْداثِ التَّغَيُّرِ، وَلا القُوَّةَ فِي رَدِّ الظُّلْمِ.

هذا الصوت القبيح في حقيقته يريد أن يجهز عليك فأسكته!، وقل له: "اصمت فأنا أقوى منك!". وتحرك في مساحات قدرتك، وباشر الممكن؛ وابشر بعدها بالخير!

وَهْمُ السَّيْطَرَةِ

يا نِعْمَةَ النِّسْيانِ!

كبّر دماغك



مِنْ أغْـرَبِ ما قَـرَأْتُ، أنَّ الأطبّاءَ اكْتَشَفُـوا مَرَضًـا نـادرًا أُصيـبَ بِـهِ فَقَـطْ عشـرونَ شَخْصًـا، اسـمُـــهُ "الهـــايبرثيمـيسيـا Hyperthymesia" يُعــانِـي المصابـونَ بـه مِـنْ قُـوَّة عَجيبَـة للذّاكـرَةِ؛ حَيْـثُ القُـدْرَةُ الخارِقَةُ عَلـى اسْتِرْجـاعِ تَفاصيـلِ أيَّامِهِم الماضيَـة، ممّـا يَجْعَلُهُـم يَقْضونَ ساعـاتٍ طَويلَةً في تَذَكُّـرِ لَحَظات تافِهَة وَأَحْـداث هامشيَّة وَمَواقفَ بَسيطَـة، وَالاسْتِغْـراقُ فيهـا ممَّا يُسَبِّبُ لَهُمْ جَحيمًـا مُقيمًا وَعَذابًا طَويلًا، لا يُطاقُ!

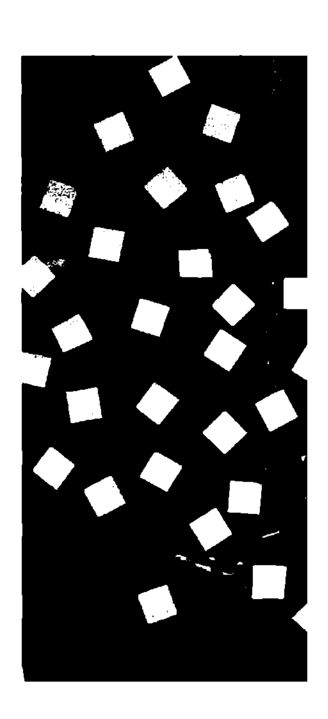
تَخَيَّلْ أنَّ إنْسانًا يَتَذَكَّرُ طوالَ يَوْمه، أوْ طَوالَ أُسْبوعٍ، أوْ شَهْرٍ، كُلَّ ما مَرَّ بِهِ مِنْ كُلِّ المشاهِدِ الصَّغيرَةِ التافِهَة، كَلامِ النّاسِ، حَرَكاتِهِمْ، أكْـلِهِـمْ، شُـرْبِهِـمْ، نَظَراتِهِم أصْواتِهِم!

في الغالب، أنَّ هَذه الأُمورَ سَتَجْعَلُه يَتَصَرَّفُ بِتَفاهَةٍ؛ لأنَّ الـذّاكِـرَةَ

امْتَلأتْ بِالتَّوافِهِ!

وَالنِّسيانُ - بِالرُّغمِ مِنْ أنَّهُ صِفَةُ نَقْصٍ للإنْسانِ - نِعْمَةٌ كَبيرةٌ مِنْ نِعَمِ اللهِ عَلَيْنا، الحِكْمَةُ مِنْهُ كَبيرَةٌ وَخَفِيَّةٌ وَظاهِرَةٌ؛ لَوْلاهُ ما تَوَقَّفَتْ للإنْسانِ حَسْرَةٌ أوْ حُزنٌ أوْ مُصيبَةٌ،، ولا ذابَ حِقْدٌ حَمَلَهُ فِي صَدْرِهِ لأحَدٍ، وَلَمَا اسْتَمْتَعَ بِالحَياةِ مَعَ تَذَكُّرِ المَصائِبِ وَالمُنَغِّصاتِ الَّتي تُكَدِّرُ عَلَيْهِ حَياتَهُ!

وَيُعَدُّ النِّسْيانُ مُعيناً عَظيمًا للإنْسانِ فِي التَّغَلُّبِ عَلى مَصاعِبِ الحَياةِ وَالتَّقَدُّمِ نَحْوَ مُسْتَقْبَلِهِ مِنْ دُونِ التَّوَقُّفِ عِنْدَ اللَّحظاتِ الأليمَةِ، وَمَعَ النِّسيانِ يَسْتَطيعُ الإنْسانُ أنْ يَتَعَدَّى بِها هُمومَهُ وَأحْزانَهُ، وَيَنْسَى تِلْكَ الجِراحَ الَّتي أحْدَثَتْها نوائِبُ الدُّنْيا وَمُنَغِّصاتُها!



يَقولُ الحُكَماءُ: "لِلَّهِ عَلَى النَّاسِ نِعْمَتانِ لا تَطيبُ مِنْ دونِهِما الحَياةُ، ولا يَهْنَأُ بِغَيْرِهِما عَيْشٌ: النِّسْيانُ وَالأمَلُ!"

تَخَيَّلْ!

لَوْ أنَّ الحُزْنَ عَلى فَقْدِ الحَبيبِ يَبْقَى!

وَالوَجَعَ مِنْ غَدْرِ الصَّديقِ يَدومُ!

وَالقَلَقُ مِنْ عادِيَةِ زَمانٍ لا يَزولُ!

- فَهَلْ سَتَأْنَسُ بِحَياةٍ؟
- وَهَلْ سَتَتَنَعَّمُ بِعَيْشٍ؟
- وَهَلْ سَيَطيبُ لَكَ مَأْكَلٌ؟

- وَهَلْ سَتَنامُ بِسَكينَةٍ؟
- وَهَلْ سَتُقْدِمُ أمٌّ علَى إنْجابِ طِفْلٍ ثانٍ، فيما لَو اسْتَرْجَعَتْ آلامَ الولادةِ وَأَوْجاعِ مابَعْدَها؟

فبالنِّسْيانْ: يَنْدَمِلُ الجفْنُ المقْروحُ، وَيُجْبَرُ القَلْبُ المكْسورُ، وتُشْفى النُّفوسُ الجَريحَةُ، وَتَقْوَى الأَرْواحُ المعَذَّبَةُ!

فَكَمْ مِنْ مَكْلُوم باكٍ صاحِبِ فَجيعَة، غَرِقَ فِي مُصيبَتِه، وَلا يَسْتَطيعُ الوُصولَ إلَى شَاطِئِ الرّاحَةِ وَالسَّكينَة؟ وَلَكِنْ يَوْمًا بَعْدَ يَوْم، وَساعَةً بَعْدَ ساعَة تَبْدَأُ الرَّحْمَةُ الرَّبانيَّةُ تَتَلَمَّسُ جَوارِحَه؛ فَتَسْكُنُ آلامُهُ شَيْئًا فَشَيْئًا إلَى أنْ تَرْتَخي مَصائبُهُ وَتَصْغُرُ، وَتَهْدَأ مَشاعِرُ الصَّدْمَةِ وَالحُزْنِ وَالعُزْلَةِ! وَلَوْ دامَتْ وَقْتًا أطْوَلَ لَقُضِيَ عَلَيْنا؛ وَلَكِنَّها رَحْمَةُ اللهِ!

مَنْ مِنَّا لَمْ يَطْرُقْ بابَ الحُزْنِ وَالهَجْرِ؟ فَتَراهُ يَتَقَلَّبُ فِي أوْجاعِ مُصيبَتِه حالًا بَعْدَ حالٍ ظانًّا بِأنَّ الفَرْحَةَ لَنْ تَعودَ بَعْدَما سَرَقَ الحُزْنُ البَسْمَةَ مِنَ الوُجودِ! وَلَكِنَّها رَحْمَةُ اللهِ، ثُمَّ نِعْمَةُ النِّسْيانِ.

مَصائبُ لاقَى البَعْضُ مِنْها عَنَتًا شاقًّا، وَتَحَمَّلَ بِسبَبِها رَهَقًا شَديدًا مِنْ تَنَمُّرِ زَميلِ دِراسَة، أوْ تَحطيمِ مُعَلِّم، أوْ مُضايَقاتَ جارٍ، أوْ إهانَةِ مَسْؤول، أوْ ذِكْرياتٍ حَزينَةٍ كَفُقْدانِ حَبيبٍ، فَلِكُلِّ هَذه الصفاتِ وَالأحْداثِ ألَمٌ مَريرٌ يَعيشُهُ الإنْسانُ وَيُؤَثِّرُ على حَياته بِشَكْلٍ سَلْبِيٍّ حينَها، فَلَوْلا أنَّ ميزَةَ النِّسْيانِ مَوْجودَةٌ فِي البَشَرِ ما اسْتَطاعوا التَّكَيُّفَ وَالعَيْشَ.

يَقولُ ابنُ القيِّم – رَحِمَه اللهُ-: "وَمِنْ أعْجَبِ النِّعَمِ عَلَيْه، نِعْمَةُ النِّسْيانِ؛ فإنَّهُ لَوْلا النِّسْيانُ لما سَلا شَيْئًا، وَلا انْقَضَتْ لَهُ حَسْرَةٌ، وَلا تَعَزَّى عَنْ مُصيبَةٍ، وَلا ماتَ لَهُ حُزْنٌ، وَلا بَطلَ لَهُ حِقْدٌ، وَلا تَمَتَّعَ بِشَيْءٍ مِنْ مَتاعِ

الدُّنْيا مع تذكُّر الآفات، ولا رجا غفلة عدوٍّ، ولولاهُ لما تضاءَلتْ مصيبةٌ، وخفَّ وجعٌ ولا صغُرتْ رزيئةٌ ولا خفَّ خَطْبٌ ".

فَقَدْ رَزَقَنا اللهُ نِعْمَةَ النِّسْيانِ لِنَنْسَى آلامَنا وَجُروحَنا، وَالعَقَباتِ وَالذِّكْرَياتِ المؤْلِمَةَ في حَياتِنا وَنُواصِلُ مَسيرتَنا، وَلَنا أَنْ نَتَخَيَّلَ حالَنا مِنْ دونِ هَذِهِ النِّعْمَةِ، وأنَّ حُزْنَنا عِنْدَ وُقوعِ الشَّدائِدِ وَالمصائبِ سَيَظَلُّ هُوَ نَفْسُه رُغْمَ مُرورِ الأيّامِ وَالسِّنينَ!.

تَخَيَّلْ حالَ إنْسانٍ لَمْ يَبْذِلْ جُهْدًا كافيًا في نِسْيانِ خَسارة أصابَتْهُ في مالٍ أوْ فَقْدِ لِحَبيبٍ أوْ فَواتِ فُرْصَةٍ! سَيَقْضي الوَقْتَ يَمْتَعِضُ أسَفًا، وَيَتَجَرَّعُ غُصَصَ النَّدَمِ في شَقاءٍ وَحَسْرَة، وَفاتَ عَلَيْهِ أنَّ الخسارَةَ تَتَضاعَفُ وَتَتَكَرَّرُ كُلَّما عاوَدَتْهُ ذِكْراها! وَأنَّ عَدَمَ النِّسيانِ لِلْماضي السَّلْبيِّ يَحدُّ كَثيرًا مِنَ القُدْرَةِ عَلى التَّعامُلِ مَعَ الحَياةِ وَمَواقِفِها بِعَقْلانِيَّة، وَكَذلكَ القُدْرَةُ عَلى رَبْطِ الأحْداثِ وَاتِّخاذِ القَراراتِ؛ فَعَدَمُ القُدْرَةِ عَلى النِّسْيانِ تُؤَثِّرُ سَلْبًا على عَلاقَتِنا بِالحاضِرِ!

تَقولُ أحْلامُ مستغانمي: "في النِّهايَةِ، ما النِّسْيانُ سِوى قَلْبِ صَفْحَةٍ مِنْ كتابِ العُمرِ. قَدْ يَبْدو الأمْرُ سَهْلًا، لَكنْ ما دُمْتَ لا تَسْتَطيعُ اقْتِلاعَها سَتَظَلُّ تَعْثُرُ عَلَيْها بَيْنَ كُلِّ فَصْلٍ مِنْ فُصولِ حَياتِكَ. لَيْسَ نَظَرُكَ هُوَ الَّذي يَتَوَقَّفُ عِنْدَها، بَلْ عُمْرُكَ المفْتوحُ عَلَيْها دَوْمًا! ".

هَلْ تَخَيَّلْتَ كَيْفَ سَيَكونُ وجْهُ الحَياةِ دونَ نِسْيانٍ؟!

مَعَ تِلْكَ الأحْداثِ الأليمَةِ سَتَبْقَى في الأكْبادِ جَمْرَةٌ لا تَبْرُدُ، وَفي القُلوبِ حِقْدٌ لا يَنْحَلُّ، وَسَيَعيشُ البَشَرُ بِصُدورٍ موغِرَةٍ!

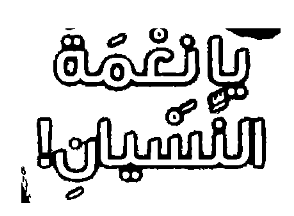
وَصَدَقَ أحَدُ المفكِّرين عِنْدَما قالَ: "إذا كانَ لَكَ ذاكِرَةٌ قَوِيَّةٌ وَذِكْرَياتٌ مَريرَةٌ فَأَنْتَ أَشْقَى أَهْلِ الأَرْضِ".

وَالنِّسْيانُ في الجُمْلَةِ يُسْعِدُ وَيُشْقِي بِمِقْدارِ ما يُتَذَكَّرُ مِنَ الأُمورِ المُبْهِجَةِ أو الأُمورِ الكَريهَةِ، وَعَلَيْهِ؛ فَالنِّسْيانُ في ذاتِهِ عُمْلَةٌ بِوَجْهَيْنِ!

وَهُوَ يَغْدُو نِعْمَةً إذا ما أَحْسَنَ الإنْسانُ نِسْيانَ المواقِفِ السَّيِّئَةِ، وَنِسْيانَ النَّقْدِ الجارِحِ، وَنِسْيانَ أَخْطاءِ الماضي، وَنِسْيانَ المصائِبِ، وَمَحا مِنْ صَفْحَةِ ذاكِرَتِهِ الصُّوَرَ الموجِعَةَ لِلنَّفْسِ سَواءٌ كانَتْ صُوَرًا، أَوْ مَواقِفَ، أَوْ خِبْراتٍ أَوْ أَشْخاصًا!

وَهُوَ نِقْمَةٌ عِنْدَما نَنْسَى لأَهْلِ الفَضْلِ فَضْلَهُمْ، عِنْدَما نَنْسَى إِنْجازاتِنا وَما قَدَّمْنا مِنْ عَطاءاتٍ، عِنْدَما نَنْسَى لَحَظاتِ الفَرَحِ وَأَيَّامَ الأُنْسِ، عِنْدَما نَنْسَى تِلْكَ المواقِفَ العَصِيبَةَ الَّتي أَنْجانا اللهُ مِنْها.

[illegible] في الذاكرة دون التمكن من النسيان وهي تلك اللحظات التي وصفها "زكي مبارك" بقوله: "أحب أن [illegible] ولكني أبى بأنغ النسيان!! فما منى كل منا حبيس اللحظات الحلوة في حياته يتمنى لو اقتنصها يوما بعد يوم.



يا نعمة
النسيان!

كيف تنسى؟

كتبر دماغك

أُمُّ كُلْثوم قَديمًا نَصَحَتْ، وَقالَتْ:

فَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَنْسى

وَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَمْحُو.

النِّسْيانُ نِعْمَةٌ، وَهُوَ عَمَلِيَّةٌ فِسْيولوجِيَّةٌ إرادِيَّةٌ، وَجُزْءٌ أَصيلٌ مِنْ عَمَلِيَّةِ الذّاكِرَة!

وَهَذهِ خُطواتٌ عَمَلِيَّةٌ لِتَفْعيلِ عَمَلِيَّةِ النِّسْيانِ لِلْماضي المؤْلِم:

١. الإيمانُ بِأَنَّ الحَياةَ مَدٌّ وَجَزْرٌ، خَيْرٌ وَشَرٌّ، يَوْمٌ لَكَ وَيَوْمٌ عَلَيْكَ، وَهَذا المَبْدَأُ يُخْبِرُنا عَنْ أَحَدِ أَهَمِّ أَخْلاقِ الحَياةِ رُسُوخًا، وَيَجْعَلُنا أَكْثَرَ كَفاءَةً فِي التَّعامُلِ مَعَ أَحْداثِها.

٢. تَعَلَّمْ أَنْ تُهَوِّنَ كَيْ تَعيشَ، ابْدَأْ مِنَ الآنَ، أَغْلِقْ بابَ التَّنْديدِ وَالمَسْكَنَة! نَحْنُ نَعيشُ اليَوْمَ وَلَيْسَ الأَمْسَ، إِنَّ ما مَرَّ بِكَ، مَرَّ بِكُلِّ إِنْسانٍ لَكِنْ بِأَلْوانٍ مُخْتَلِفَةٍ، لَقَدْ عاشَ "نابليون" فِي قِمَّةِ الجاهِ



وَالسُّلْطَـةِ وَالشُّهْـرَةِ، لَكِنَّهُ قَـالَ فِي "سانت هيلينـا": "لَمْ أعْرِفْ سِتَّةَ أيّام سَعِيدةً فِي حَياتي"!، بَيْنَما عَبَّرَتْ "هيلين كيلر" العَمْياءُ الصَّمَّاءُ البَكْماءُ: "أجِدُ الحَياةَ جَميلةً جِدًّا!".

٣. تَعَلَّمْ مهارةَ النِّسْيان، وَنَظِّفْ أرْشيفَ عَقْلكَ باسْتمرار، وَلا تَحْتَفِظْ فيـه إلّا بالجَميلِ مِنَ الذِّكْرَيـات! أمّا المُؤْلمُ منْهَـا، فاقْطفْ منْهُ: العِبْرَةَ وَالحِكْمَةَ.

٤. لا تُصْـدرْ حُكْمًـا قاطعًا، وَلا تَتَّخِـذْ مَوْقفًا حاسمًا مِـنْ كُلِّ حادث سيِّـئ تَمُرُّ بِـه، وَتُدَمِّرْ حياتَكَ بِسَبَب شَخْص أوْ مَوْقف تافه، وَلَوْ أنَّنـا اتَّخَذْنـا مَوْقفًا منْ كُلِّ حادثَـة فَسَوْفَ يَقْتُلُنا القَلَـقُ، وَتَتَآكَلُ أعْصابُنـا. شَدَّ يَهوديٌّ عَلَى رَسـولِ اللهِ -صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ-، وقالَ: "يـا مُحَمَّدُ! اقْضِ دَيْني، فإنِّي أراكُمْ مُطُلٌ يا بَني هاشم"، أوَّلًا: أسـاءَ إلى رَجُـل مَحْفـوف بمُحِبِّيه وَفاديـه، وَثانيًا: تَعَدَّتْ يَدُهُ عَلَيْه، وَثالثًا: ناداهُ باسْمه مُجَرَّدًا وَلَيْسَ بَيْنَهُما سابِقُ صُحْبَة، وَرابعًا: طَعَنَ فيه، بَلْ وَفي جَميع أهْله؛ فَمـا زادَ النَّبيُّ -صَلَّـى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّـمَ- عَلـى أن ابْتَسَـمَ، وَأمَـرَ بدَيْنه ليُدْفَعَ لَهُ، وَالقصَّةُ مَشْهورَةٌ حَيْثُ أسْلَمَ اليَهـوديُّ بَعْدَهـا، وَقَـدْ أرادَ أنْ يَخْتَبرَ صفَـةَ الحِلْم المذْكورة فيـه في التَّوْراة.. يَقـولُ "سَتيفـن كـوفي": "تَعَلَّـم فَـنَّ النِّسْيـان.. تَعَلَّم كَيْفَ تَنْسَى لتَعيشَ.. لا تَتَّخذْ مَوْقفًا منْ كُلِّ حادثَة تَمُرُّ!

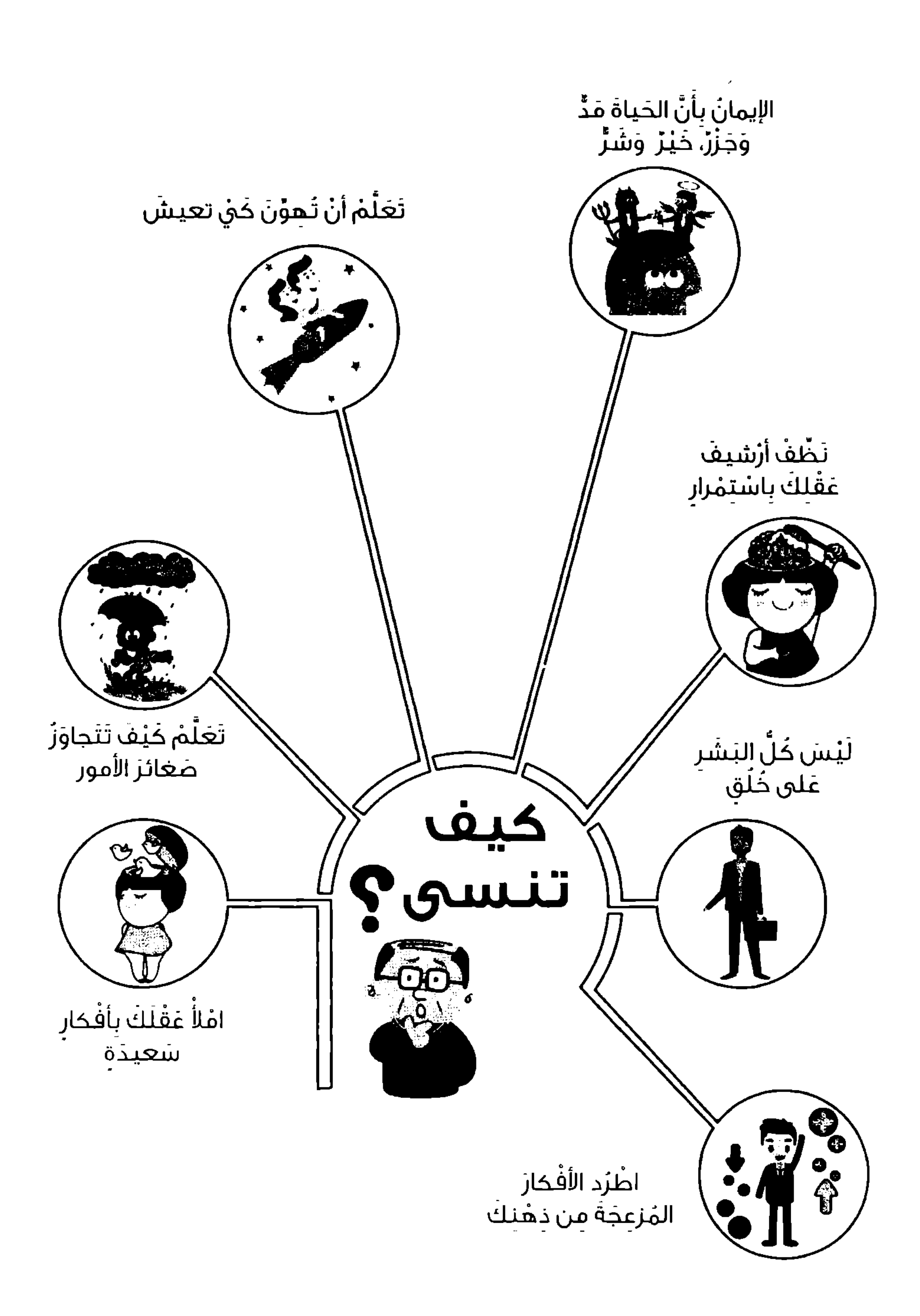


٥. إذا تَعَرَّضْـتَ لحادثَـة خاصَّـة؛ كأنْ يَغْمـزَكَ أحَـدٌ أوْ يَشْتمَـكَ، أوْ يتَّهمَـكَ، أوْ مـا شابَهَ ذَلـكَ؛ فَتَعامَلْ مَعَهُ عَلى أنَّه

مـنْ لَوازم الحَياة، فَلَيْسَ كُلُّ البَشَر عَلى خُلُق؛ لذا، لا تُلْق لَهُ بالًا، لا تُعـرْهُ أهَمّيَّـةً، في كَثير مـنَ الأحْيان يُريدُ الشَّخْصُ السَّيِّئُ أنْ يَجْـذبَ الانْتباهَ بصياحـه، لا تَسْتَجبْ لمَطْلَبه، تَعَلَّـمْ كَيْفَ تَتَجاوَزُ صَغائرَ الأمور، وَثِقْ أنَّكَ أكْبَرُ منْ ذَلك.

٦. رُدَّ الأفْكـارَ المُزعجَـةَ مـن ذهْنكَ: إذا كانَـتْ هُناكَ فكْـرَةٌ مُعَيَّنَةٌ تُريدُ أنْ تَنْساها، يُمْكنُكَ أنْ تَجْبرَ نَفْسَك على نسْيانها منْ خلال "النِّسيان الفَعّال". بالطَّريقَة نَفْسها الَّتي يُمْكنُكَ بها أنْ تُدَرِّبَ نَفْسَـكَ عَلى تَذكُّر شَيْء ما؛ فَـإنَّ الدِّراسات أثْبَتَتْ أنَّهُ يُمْكنُكَ أنْ تُـدَرِّبَ نَفْسَكَ عَلى النِّسْيـان أيْضًا، وَتأكَّـدْ أنَّ الذِّكْريات السَّيِّئة لا تَبْقَـى إلّا إذا أمْدَدْناهـا بالحَياة وَغَذَّيْناهـا بالتَّفْكير المَتواصل وَالحَديـث المسْتَمـرِّ في أيِّ وَقْـت تَطْـرَأ عَلـى ذهْنك فكْـرَةٌ غَيْرُ مَرْغوب فيها، اطْرُدْها منْ تَفْكيرك، قُلْ لنَفْسكَ بصَوْت عال "لا، لَنْ أفَكِّـرَ في هَذا!"، كَرِّرْ هَذا "التَكتيكَ" مـرارًا وتَكْرارًا، وَتَذَكَّرْ أنَّ النِّسيـانَ سَوْفَ يَتطلَّبُ بَعْضَ الوَقْت وَالجَهْد، مَعَ الوَقْت سَوْفَ تَبْـدَأ في نسْيان تَفاصيل هَـذه الذِّكْرى، وَفي نهايَة المطاف فَسَوْفَ تَغيبُ الذِّكْرَى عَن ذهْنك.

٧. امْلأْ عَقْلَكَ بأفْكار سَعيدَة: حاولْ أنْ تُغْرقَ الأفْكارَ السَّلْبيَّةَ بالأفْكار السَّعيـدَة، فَكِّـرْ في العَديد مـنَ الأفْكار السّعيـدَة؛ حَتّى تَزولَ كُلُّ الهُمـوم عَنْ بالكَ. ابْدَأْ بالإشـادَة بالأشْياء الّتي تُحبُّها في نَفْسك (حَتّـى الأشْياء الصَغيرَة جـدًّا)، وَانْتَقلْ إلى الإشـادَة بالأشْياء الَّتـي تُحبُّها في حَياتكَ بشَكْل عامٍّ، عَلى سَبيـل المثال، يُمْكنُكَ أنْ تُفَكِّرَ في أفْكار منْ قَبيل، "لَدَيَّ شَعرٌ جميلٌ" أو "مَرضي قليلٌ" أوْ "أنا أجيدُ الإلقاءَ".، "أنا أعيشُ في مَدينَة جَميلَة"، "أبي وَأمّي لا يَزالان عَلى قَيْد الحَياة"، "لَدَيَّ أسْرَةٌ".



الإيمانُ بِأنَّ الحَياةَ مَدٌّ وَجَزرٌ، خَيرٌ وَشَرٌّ
تَعَلَّمْ أنْ تُهوِّنَ كَي تعيشَ
نَظِّفْ أرْشيفَ عَقْلِكَ بِاسْتِمْرارٍ
تَعَلَّمْ كَيْفَ تَتَجاوَزُ صَغائرَ الأمور
لَيسَ كُلُّ البَشَرِ عَلى خُلُقٍ
كيف تنسى؟
امْلأ عَقْلَكَ بِأفْكارٍ سَعيدَةٍ
اطْرُد الأفْكارَ المُزعِجَةَ مِن ذِهْنِكَ

يَوْمُكَ يَوْمُكَ!

كنز دماغك



فِي إحْدى الدُّوَلِ الأورُبيَّة، وَتَحْديدًا فِي إيطاليا، كانَ أَرْبَعَةٌ منَ الشُّبّانِ العَرَبِ يَعْمَلونَ فِي شَرِكَة منْ كُبْرى الشَّركات، وَكانَ أحدُ المحاضرينَ مُتواجِدًا هُناكَ لإلْقاءِ بَعْضِ المحاضَراتِ التي حَضَرَها هُؤلاء، وَبَعْدَ انْتِهاءِ إحْدَى المحاضَراتِ ألَحَّ هَؤلاءِ على المحاضِرِ وَدَعَوْه لمكانِ إقامَتِهِمْ فَلَبَّى دَعْوَتَهُمْ، وَعنْدَما وَصَلَ لمكانِ الإقامَة ذُهلَ منْ تَرَدِّي وَضْعِ السَّكَنِ؛ فَقَدْ كانَتْ غُرْفَةٌ ضَيِّقَةٌ تُؤويهِمْ وَضُيوفَهُمْ وَحَمَّامًا مُشْتَرَكًا مَعَ الغُرَفِ الثَّانيَة، كانوا يَعيشونَ ضَنْكًا شَديدًا، وَخلالَ الجَلْسَةِ تَساءَلَ المحاضِرُ قائلًا: لماذا لا تنْتَقلونَ لسَكَنٍ أفْضَلَ؟ فَكانَ الرَّدُّ بالاتِّفاقِ أنَّهُمْ يُوَفِّرونه لحينِ العَوْدَة لبِلادِهِمْ وَالتي سَتَكونُ بَعْدَ سَبْعِ سَنَوات!

وَسَيَكونُ أَصْغَرُهُمْ عُمُرًا قَدْ جاوَزَ الأرْبَعينَ! فَتَعَجَّبَ منْهُمْ وَقالَ: مَنْ يَضْمَنُ أنَّكُمْ سَتَعيشونَ لِذَلِكَ الوَقْتِ؟

ثانيًا: أليسَ منْ ظُلْم النَّفْسِ الَّتي تَتْعَبُ وَتَشْقَى أنْ تَعيشَ في ضيقٍ كُلَّ هَذهِ الفَتْرَةِ وهي محسوبةٌ من عُمركَ؟

في بدايَـة كتابه الخالد (دع القَلَقَ وَابْدَأ الحَيـاةَ)، قالَ "ديل كارنجي": كـانَ المسيـحُ -عَلَيْهِ السَّـلامُ- يَدْعُو كُلَّ يَـوْمٍ وَيقولُ: "ربَّنـا يَوْمَنا يَوْمَنا خُبْزَنا كَفافَنا!"

منْ لَـوازِمِ السَّعادَة، كَما أكَّد المتَخَصِّصونَ أنْ تَعيشَ حُدودَ يَوْمكَ، وَأنْ تَسْتَخْلصَ منْهُ أكْبَرَ قَدْرٍ منَ الفائدَة مُتْعَةً وأُنْسًا دونَ إخْلالٍ بمُسْتَقْبَلكَ، وَلَنْ أنْسى رِسالَةً وَصَلَتْني يَقولُ كاتبُها: لَيْسَ منَ العَقْلِ التَّبَرُّمُ منْ سُرْعَة مُرورِ الوَقْت وَلا منْ إبْطائه؛ فَسُرْعَةُ مُرورِه دلالَةٌ عَلى أنَّكَ تَرْفُلُ في نَعيم وَصِحَّـةٍ وَأمْنٍ وَأهْـلٍ وَأصْدقاءٍ مَلأوا عَلَيْـكَ يَوْمَكَ؛ فَهَـذه نعْمَةٌ تَسْتَحقُّ الشُّكْرَ، أمّا تَباطُـؤُ الوَقْت فَلَيْسَ عنْدَكَ - أيُّهـا الحُـرُّ الصَّحيـحُ المعافـى - بَلْ هُوَ عنْدَ المرضَـى وَالمبتَلين، وَالمنْتَظرين غائبًـا، وَالمشَرَّدينَ وَالمساجينَ، وَأحْسَبُ أنَّ السّاعَةَ لَدَيْهِمْ بِيَوْمٍ!



فَاحْمَد اللّه دَوْمًا وَأبَدًا!

يَقـولُ مـارك تويـن: "امْنَـحْ كُـلَّ يَوْم الفُرْصَةَ لأنْ يَكونَ أجْمَلَ أيّام حَياتكَ"

فلتَتَحَرَّرْ منْ ذكْرَيات الماضي الكَئيب، وَاكْبَحْ جماحَ عَقْلكَ، وَلا تَدَعْهُ يَسْتَرْسلُ في الخَـوْضِ في تَفـاصيـلِ المـاضـي، وَيَكْشفُ لَكَ ملَفّاته السَّوداءَ، وَكَذلكَ لا

تَدَعْ لَهُ مَجالًا فِي أنْ يَجْمَحَ وَيَنْطَلِقَ بِكَ سَرابُ الغَدِ، وَيَسْتَجْلِبَ أوْهامًا زائِفَةً، وَيَجُرَّ أحْمالًا ثَقِيلَةً!

لِكَيْ يُزْهِرَ رَبيعُ عُمُرِكَ تَعامَلْ مَعَهُ كَيَوْمٍ واحِدٍ، عِشْ فِي حُدودِه، وَأَحْسِنِ التَّعامُلَ مَعَهُ وَاصْرِفْ لَهُ كُلَّ اهْتِمامِكَ وَاجْعَلْ مِنْ لَحَظاتِهِ سِنِينَ، مُتَناسِيًا الماضي وَآهاتِهِ وَالمُسْتَقْبَلَ وَغُموضَهُ،

- إذا كُنْتَ فِي مَنْزِلِكَ فَاسْعَدْ بِدِفْءِ الأُسْرَةِ!
- وَإنْ أَكَلْتَ وَجْبَةً فَتَذَوَّقْ كُلَّ لُقْمَةٍ بِاسْتِمْتاعٍ!
- وَإنْ رَأَيْتَ مَنْظَرًا، أوْ شَمَمْتَ عِطْرًا زَكِيًّا، أوْ سَمِعْتَ نَغمَةً مُبْهِجَةً فَانْدَهِشْ لَهُ، وَخُذْ حَقَّكَ مِنْهُ!

دَعْكَ مِنَ القَلَقِ عَلى الرِّزْقِ؛ فَقَدْ أَقْفَلَ رَسولُنا -صلَّى اللهُ عليه وسلَّم- بابَ الهَمِّ وَالتَّفْكِيرِ فِي هَذا الطَّريقِ بِقَوْلِهِ: «ثُمَّ يُكْتَبُ أَجَلُهُ وَرِزْقُهُ وَشَقِيٌّ أوْ سَعِيدٌ». وَهَذا كُلُّهُ فِي تَمامِ الثَّمانِينَ يَوْمًا الأُولى مِنْ تَكوينِكَ؛ فَلِماذا تَشْغَلُ نَفْسَكَ بِالغَدِ القادِمِ، وَكُلُّ ما فيه مَكتوبٌ؟!.. عِش اللَّحْظَةَ بِشَغَفٍ.. وَلا تَحْمِلْ هَمَّ ما فِي الغَدِ.. فَالغَدُ لم يُولَدْ، وَمِنَ الحَماقَةِ أنْ تَعْبُرَ جِسْرًا لَمْ تَصِلْ إلَيْهِ!

يَقولُ الشَّيْخُ الغزاليُّ -رَحِمَهُ اللهُ-: "إنَّ العَيْشَ فِي حُدودِ اليَوْمِ لا يَعْنِي تَجاهُلَ المُسْتَقْبَلِ، أوْ تَرْكَ الإعْدادِ لَهُ، فَإنَّ اهْتِمامَ المَرْءِ بِغَدِهِ وَتَفْكِيرَهُ فيه حَصافَةٌ وَعَقْلٌ. وَهُناكَ فارِقٌ بَيْنَ الاهْتِمامِ بِالمُسْتَقْبَلِ وَالاغْتِمامِ بِهِ، وَبَيْنَ الاسْتِعْدادِ لَهُ وَالاسْتِغْراقِ فيه!

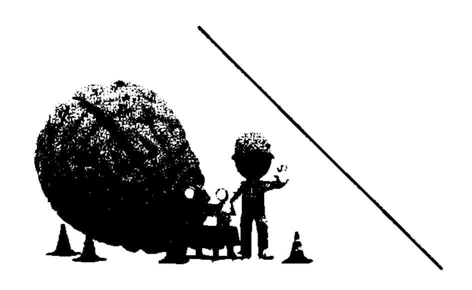
وَيَقولُ "أندرو ماثيوز": أنْ نَعيشَ اللَّحْظَةَ يَعْنِي اتِّساعَ مَدارِكِنا لِكَيْ نَجْعَلَ هَذِهِ اللَّحْظَةَ أكْثَرَ لَذَّةً وَدُونَ تَوَقُّفٍ، وَعِنْدَما نَعيشُ اللَّحْظَةَ يَعْنِي أنْ نَطْرُدَ الخَوْفَ مِنْ عُقولِنا، فَالخَوْفُ الحَقيقيُّ هُوَ القَلَقُ مِنَ المُسْتَقْبَلِ!

وَثِقْ أَنَّ أَفْضَلَ وَسائِلِ صِناعَةِ المسْتَقْبَلِ، هِيَ أَنْ نُركِّزَ كُلَّ التَّركِيزِ في إِنْهاءِ مَهامِّ اليَوْمِ عَلى أَحْسَنِ ما يَكونُ! أَنْ نَمْلأَ فَحَسْبُ، عِطاءً وَاسْتِمْتاعًا وَصَلاحًا وَخَيْرًا وَصَفاءً وَحُبًّا.

عِشْ يَوْمَكَ فَحَسْب، فَقَدْ جاءَ في الأَثَرِ: «إذا أَصْبَحْتَ فَلا تَنْتَظِرْ المساءَ، وَإذا أَمْسَيْتَ فَلا تَنْتَظِرْ الصَّباحَ»!

وَقَديمًا كَتَبَ "ستيفن ليكوك": (ما أَعْجَبَ الحَياةَ! يَقولُ الطِّفْلُ: عِنْدَما أَشِبُّ فَأُصْبِحُ غُلامًا، وَيَقولُ الغُلامُ: عِنْدَما أَتَرَعْرَعُ فَأُصْبِحُ شابًّا، وَيَقولُ الشّابُّ: عِنْدَما أَتَزَوَّجُ، فَإذا تَزَوَّجَ قالَ: عِنْدَما أُصْبِحُ رَجُلًا متفرِّغًا؛ فَإذا جاءَتْهُ الشَّيْخوخَةُ تَطَلَّعَ إِلى المرحَلَةِ الَّتي قَطَعَها مِنْ عُمُرِه، فَإذا هِيَ تَلوحُ وَكَأَنَّ ريحًا بارِدَةً اكْتَسَحَتْها اكْتِساحًا.. إِنَّنا نَتَعَلَّمُ بَعْدَ فَواتِ الأَوانِ أَنَّ قيمَةَ الحَياةِ في أَنْ نَحْياها، نَحْيا كُلَّ يَوْمٍ مِنْها، وَكُلَّ ساعَةٍ).

اسْتَغِلَّ كُلَّ الفُرَصِ المتاحَةِ لِتَعيشَ حَياتَكَ وَتَسْتَمْتِعَ بِها، وَخُذْ بِنَصيحَةِ الفَيْلَسوفِ "كازانتزاكي": إِنْ كُنْتَ تَمْلِكُ الفُرْشاةَ وَالأَلْوانَ فَيُمْكِنُكَ أَنْ تَرْسُمَ جَنَّتَكَ! وَثِقْ أَنَّكَ أَحَقُّ بِالاحْتِفالِ بِيَوْمِكَ أَكْثَرَ مِنَ الانْتِظارِ لِغَدِكَ أَوْ العَيْشِ في أَمْسِكَ!



فَنُّ الاسْتِمْتاعِ بِالمالِ

كنز دماغك

يُحْكى أنَّ رَجُلًا كانَ يَمْتَلِكُ قَدْرًا هائِلًا مِنَ الذَّهَبِ المدْفونِ في الأرْضِ، وَكانَ يَعودُ إلى المَوْضِعِ الَّذي دَفَنَهُ فيهِ كُلَّ يَوْمٍ لِيُلْقِيَ نَظْرَةً عَلَيْهِ وَيُحصيهِ قِطْعَةً قِطْعَةً. كانَ يَتَرَدَّدُ كَثيرًا إلى كَنْزِهِ المدْفونِ لِدَرَجَةِ أنَّ لِصًّا كانَ يُراقِبُهُ وَاسْتَطاعَ تَخْمينَ أنَّ الرَّجُلَ يُخْفي كَنْزًا، وَفي لَيْلَةٍ مِنَ اللَّيالي تابَعَهُ حَتّى عَرَفَ المخْبَأ، وَبَعْدَ أنْ غادَرَ صاحِبُنا، حَفَرَ اللِّصُّ بِهُدوءٍ وَأخْرَجَ الكَنْزَ وَلاذَ بِالفِرارِ.

وَعِنْدَما اكْتَشَفَ الرَّجُلُ خَسارَتَهُ، غَرِقَ في الحُزْنِ وَاليَأسِ؛ راحَ يَئِنُّ وَيَتَأوَّهُ وَيَصْرُخُ وَيُمَزِّقُ شَعْرَهُ.

رَآهُ أحَدُ جيرانِهِ؛ فَقالَ لَهُ: "لا تَحْزَنْ إلى هَذا الحَدِّ. ادْفِنْ بَعْضَ الحِجارَةِ في الحُفْرَةِ وَتَخَيَّلْ أنَّها ذَهَبٌ؛ سَتُؤَدّي الغَرَضَ بِنَفْسِ الكَفاءَةِ، لأنَّكَ لَمْ تَكُنْ تُنْفِقُ شَيْئًا مِنَ الذَّهَبِ عِنْدَما كانَ مَوْجودًا".

- البَعْضُ يَمْلِكُ المالَ وَلَكِنْ لا يَمْلِكُ حُسْنَ الإدارة!
- وَالبَعْضُ كُلَّما زادَ مالُهُ زادَ شُحُّهُ!
- وهُناكَ مَنْ أفْنى عُمرَهُ في جَمْعِ المالِ لِغَيْرِه!
- وهُناكَ مَنْ يَتَضاعَفُ مالُهُ وَمَعَهُ يَتَضاعَفُ هَمُّهُ!
- وهناك يَعيشُ في حالٍ غَيْرِ جَيِّدَةٍ مَرَدُّها افْتِقارُهُ لِلذَّوْقِ، أوْ ضَعْفُ تَلَمُّسِ الاحْتِياجاتِ.
- وهُناكَ مَنْ يَكْثُرُ مالُهُ وَتَزيدُ أمْراضُهُ!

وَمـا أعْظَمَها مِنْ حِكْمَةٍ تِلْكَ الّتـي جاءَتْ في المَثَلِ الشَّعْبِيِّ: "حُطْ فلوسَك في الشَّمس واجلِسْ في الظِّلال!"



وَمَعْنـى المَثَـلِ أنَّ مُهِمَّـةَ المـالِ إراحَـةُ صاحِبِهـا؛ فَالمـالُ لا يُكْتَسَبُ لِكَـيْ يوجِعَ صاحِبَهُ!

وَلَكِنَّ البَعْضَ - لِلأَسَفِ - يَعيشُ بِما هُوَ عَكْسُ المَثَلِ!

فَهُوَ في الشَّمْسِ وَفُلوسُهُ في الظِّلالِ!

فَهُوَ رُغْمَ قُدْرَتِـهِ المادِّيَّةِ الجَيِّدَة؛ ثِيابُهُ رَثَّةٌ، وَسَيّارَتُهُ مُتَهالِكَةٌ، وَمَسْكَنُهُ ضَيِّقٌ!

وَهُـوَ كَذلِـكَ عَيْشُ أُسْرَتِـهِ في مُسْتَوى مُتَدَنٍّ!

وَقَدْ سَمِعْتُ عَنِ الكَثيرِ مِنَ الأَغْنِياءِ الَّذينَ يَتَمَنّى أَوْلادُهُمْ رَحيلَهُمْ؛ بِسَبَبِ شُحِّهِمْ وَتَضْييقِهِمْ عَلى مَنْ حَوْلَهُمْ، وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إلا بِاللهِ!

رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ - صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنَّهُ قالَ: «إذا آتاكَ اللهُ مالًا فلْيُرَ أَثَرُ نِعْمَةِ اللهِ عَلَيْكَ وَكَرامَتِهِ».

لا قيمَةَ لِلْمالِ إذا لَمْ يُجَوِّدِ الحَياةَ، وَلَمْ تَتَحَسَّنْ مَعَهُ الأَحْوالُ، وَلَمْ يُسْتَمْتَعْ بِهِ بِحُدودِ المَعْقولِ!

ابْدَأْ بِمَنْ تَعولُ، وَأَكْرِمْ أَوْلادَكَ، اسْتَثْمِرْ فِي تَعليمِهِمْ، فِي مُجْمَلِ حَياتِهِمْ، وَلا تَنْسَ تَخْصيصَ ميزانِيَّةٍ لِلتَّنَزُّهِ، أَشْعِرْهُمْ بِالاكْتِفاءِ دونَ تَدْليلٍ وَإفْراطٍ.

كُنْ كَريمًا مِعْطاءً، بَيْنَ حينٍ وَآخَرَ ادْعُ أَهْلَكَ، وَكَذَلِكَ أَهْلَ زَوْجَتِكَ لِوَجْبَةٍ فاخِرَةٍ.

أَعْطِ مُحْتاجًا، أَهْدِ صَديقًا، فَرِّحْ صَغيرًا، فاجِئْ شَريكَ الحَياةِ!

اسْمَعْ لِما قالَهُ حَبيبُكَ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ: «ما مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ العِبادُ فيهِ إلّا مَلَكانِ يَنْزِلانِ؛ فَيَقول أَحَدُهُما: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلَفًا، وَيَقولُ الآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلَفًا»

لا تَنْتَظِرْ مُناسَبَةً؛ حَتّى تُقَدِّمَ هَدِيَّةً لأَحَدِ الأَصْدِقاءِ أو الزُّمَلاءِ أَوْ أَحَدِ أَفْرادِ العائِلَةِ، فَإنْفاقُ المالِ عَلى الآخَرينَ قَدْ يَجْعَلُكَ أَسْعَدَ مِمّا لَوْ أَنْفَقْتَهُ عَلى نَفْسِكَ، وَاحْرِصْ عَلى أَنْ تَدْعُوَ الأَصْدِقاءَ والزُّمَلاءَ عَلى العَشاءِ مِنْ وَقْتٍ لآخَرَ؛ فَهَذا يُحَسِّنُ مِنْ مِزاجِهِمْ، وَمِنْ مِزاجِكَ أَيْضًا.

وأحسب أنه قدْ حانَ الوَقْتُ لِصَرْفِ المالِ الَّذي جَمَعْتَهُ مِنْ عَرَقِ جَبينِكَ

في حَياتِكَ وَالتَّمَتُّعِ بِهِ.

- خَصِّصْ شَيْئًا مِنَ المالِ لِنَفْسِكَ، بِحَسَبِ قُدراتِكَ لِشِراءِ: (مَلابِسَ جَيِّدَةٍ، سَاعَةٍ فَخْمَةٍ، قَلَمٍ جَميلٍ!)
- اشْتَرِ شَيْئًا تَتَمنّاهُ مِنْ حينٍ لآخَرَ مِنْ بابِ مُكافَأةِ النَّفْسِ!
- تَناوَلْ أَحْسَنَ وَأَرْقى الأَطْعِمَةِ، وَاشْرَبِ السَّوائِلَ قَدْرَ الاسْتِطاعَةِ، وَلا تُسْرِفْ!
- لا تَشْتَرِ الرَّخيصَ لِنَفْسِكَ وَتَخُصَّ مَنْ حَوْلَكَ بِالثَّمينِ! الغالي الجَيِّدُ لَكُمْ جَميعًا وَأَنْتَ أَوَّلًا، بَلِ اشْتَرِ دائمًا الأَفْضَلَ لِلتَّمَتُّعِ بِهِ في أَيّامِكَ الباقِيَةِ

وهُناكَ مِنَ الزَّوْجاتِ مِمَّنْ أَكْرَمَهُنَّ اللهُ بِوَظيفَةٍ وَدَخْلٍ جَيِّدٍ، وَرُبَّما كانَ زَوْجُها يَمُرُّ بِضائقَةٍ مادِّيَّةٍ، أَوْ تَحْتَ وَطْأَةِ دَيْنٍ ثَقيلٍ، وَمَعَ هَذا تَجِدُها تُقَتِّرُ عَلى نَفْسِها وَعَلى أَوْلادِها؛ فَالأَثاثُ جِدًّا قَديمٌ، وَأَجْهِزَةُ المَطْبَخِ في غايَةِ الرَّداءةِ! وَمَعَ هَذا الضّيقِ؛ لاتُفَكِّرُ أَبدًا في أَنْ تُوَسِّعَ عَلى نَفْسِها وَعَلى أَوْلادِها بِحُجَّةِ أَنَّ الزَّوْجَ هُوَ مَنْ يَجِبُ أَنْ يَفْعَلَ، وَأَيْضًا خَشْيَةَ أَنَّه إذا تَحَسَّنَتْ أَحْوالُهُ المادِّيَّةُ رُبَّما فَكَّرَ في الزَّواجِ عَلَيْها!

وَأَقولُ: العُمرُ قَصيرٌ، وَالأَيّامُ تَسيرُ بِسُرْعَةٍ؛ فَخُذي حَقَّكِ مِنَ الحَياةِ وَاسْتَمْتِعي بِأَثاثٍ جَميلٍ، وَأَجْهِزَةٍ تُريحُكِ، وَافْعَلي هَذا لِنَفْسِكِ أَوَّلًا! فَأَنْتِ في حَقيقَةِ الأَمْرِ المُسْتَفيدَةُ الأولى!

وَتَذَكَّري أَنَّ: «اليَدُ العُلْيا خَيرٌ مِنَ اليَدِ السُّفْلى» وَاليَدُ العُلْيا: اليَدُ

المُعْطِيَةُ، اليَدُ السُّفْلى هِيَ اليَدُ السّائِلَةُ، وَ الآخِذَةُ!

اعْتَنِ بِصِناعَةِ اللَّحَظاتِ السَّعيدَة؛ كَالاحْتِفالِ بِمُناسَبَة، وَالسَّفَرِ، وَغَيْرِها؛ فعلماءُ النفس يؤكدون على أن «شِراءُ الخِبراتِ» يَمُدُّنا بِكَثيرٍ مِنْ مَشاعِرِ السَّعادَةِ مُقارَنَةً بِشِراءِ الأَشْياءِ. وَشِراءُ الخِبراتِ أَوْ شِراءُ التَّجارِبِ يَعْني - بِبَساطَةِ - الاسْتِمْتاعَ بِقَضاءِ أَوْقاتٍ سَعيدَةٍ مَع الآخَرينَ، وَهُوَ فِي هَذا يَفوقُ شِراءَ السِّلَعِ - مَهْما كانَتْ أَهَمِّيَتُها - فِي تَحْقيقِ السَّعادَة؛ فَحَتّى انْتِظارِ التَّجْرِبَةِ الجَديدَةِ رُبَّما يَكونُ أَكْثَرَ سَعادَةً مِنْ شِراءِ السِّلَعِ المادِّيَّة، وَمِنَ الواضِحِ أَنَّ الابْتِهاجَ بِاقْتِناءِ الأَشْياءِ الجَديدَةِ لايَدومُ، وَيَذْبُلُ بَعْدَ وَقْتٍ قَصيرٍ، أَمّا الَّذي يَدومُ فَهُوَ ذِكْرَياتُ رِحْلَةِ، أَوْ مُغامَرَةٍ قُمْتَ بِها؛ لِذَلِكَ احْرِصْ عَلى الخُروجِ فِي رَحلاتٍ بَعيدَةٍ كُلَّما سَنَحَتْ لَكَ الفُرْصَةُ، فَإِنَّها تَسْتَحِقُّ التَّجْرِبَةَ!


فَنُّ الاسْتِمْتاعِ بِالمال

قانونُ العِطْرِ

كبّر دماغك



فيْ زَمَـنٍ مَضـى، أُهديـتُ عِطـرًا ثَمينًـا نـادرًا لايوجَـدُ في المَلَكَة، ذا رائحَةٍ مُمَيَّزَةٍ، لاتَـكادُ تُشْبِهُها رائحَةٌ!

فَمـا كانَ مِنّـي إلا أنَّنـي تَعامَلْـتُ مَـعَ هَـذا العِطْـرِ كَما تَعامَلْـتُ مَعَ عَشَـراتِ العُطـورِ وَالهَدايـا؛ فَقَد احْتَفَظْـتُ بِهِ كَيْ أُعْطيَهِ مَجْهولاً لا أعْرِفُ مَنْ يَكونُ!

مَضَت السّنون عَلـى هَذا المَوْقِف، وَبَيْنَما كُنْتُ أُرَتِّـبُ مَكْتَبَتي وَجَدْتُ كيسًـا فاخِـرًا، تَناوَلْتُـهُ بِلَهْفَـةٍ وَفَتَحْتُـهُ، وَإذا بِـهِ ذاكَ العِطْـرُ الفاخِـرُ وَقَـدْ تَغَـيَّرَ لَوْنُـهُ وَتَعَكَّـرَ وَتَعَفَّنَتْ رائحَتُهُ مَعَ الوَقْتِ وَالحَرّ!

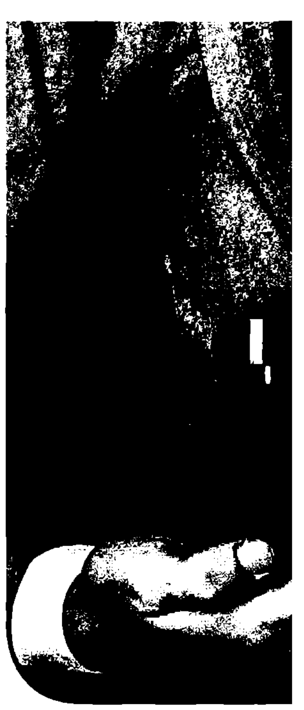
كُنْـتُ قَديمًـا أعْمَـلُ بِقانـونِ (الآخَـرونَ أوَّلاً) فَـإذا ما أُهديتُ هَديَّـةً أوْ نِلْـتُ جائـزَةً أوْ اشْتَرَيْتُ ثَمينًـا أوْ حُـزْتُ جَميـلًا، أحْـرِمُ نَفْسي وَأدَّخِرُهُ عِنْدي لأجْلِ إهْدائه لِقَريـبٍ أوْ لِصَديقٍ، وَكُنْتُ مَعَ هَذا

القانــونِ أَحْرِمُ نَفْسي مِـنْ أَبْسَطِ حُقوقِها، وَكَمْ تَعَلَّقَ قَلْبــي بِهَدِيَّةٍ، وَلَكِنْ كُنْتُ أَرْدَعُهُ وَأقولُ: لَيْسَتْ لَكَ!

وَبَعْدَها؛ جَلَسْتُ مُتَأَمِّلًا وَمُسْتَرْجِعًا أُسْلوبَ الحَياةِ الَّذي انْتَهَجَهُ!

فَالعَطاءُ جَميلٌ وَمَصْدَرٌ لِلسَّعادَةِ، وَلَكِنْ! ألا تَسْتَحِقُّ نَفْسي مَنْ يُعطيها؟

- هَلْ صَوابٌ أَنْ أَحْرِمَ نَفْسي مِمّا تَسْتَحِقُّ؟
- هَلْ صَوابٌ أَنْ أُقَدِّمَ شَخْصًا مَجْهولًا عَلى نَفْسي؟
- هَلْ أجوعُ لِكَيْ أُشْبِعَ مَنْ حَوْلي؟
- هَلْ مِنَ الحِكْمَةِ وَالفِطْنَةِ تَرْحيلُ لَحَظاتِ الاسْتِمْتاعِ كَما لَوْ كُنْتُ سَأُعَمَّرُ طَويلًا؟



- هَدِيَّةٌ قُدِّمَتْ لي، أَوْ سِلْعَةٌ اشْتَرَيْتُها، أَوْ جائِـزَةٌ نِلْتُهـا لأَحَقِّيَّتي؛ لِمـاذا أَحْرِمُ نَفْسي، وَأَهِبُها لِغَيْري!.

وَبَعْدَها اتَّخَذْتُ قَرارًا حاسِمًا في حَياتي!

أَنْ أُعيـدَ الـدِّفْءَ لِحَياتـي، وَأَنْ أُعْطِيَ نَفْســي قَدْرَهـا، وَلا أَجْعَلَهـا في تَرْتيـبٍ مُتَأَخِّـرٍ ولا في مُسْتَـوى مُتَـدَنٍّ؛ وَعَلَيْـهِ قَرَّرْتُ الكَفَّ عَنْ أُسْلوبِ: النّاسُ أَوَّلًا!

وَأَنْ أَحْـتَرِمَ اللَّحْظَةَ الحاضِرَةَ؛ فَالعُمرُ قَصـيرٌ، وَالأَيّـامُ تَسـيرُ بِسُرْعَـةٍ، فَلَكَ السّاعَةُ الَّتي أَنْتَ فيها، خُذْ حَقَّكَ مِنْها!

لاتَحْرِموا أنْفُسَكُمْ مِنْ جَميلِ الأواني وَالأثاثِ بِحُجَّةِ تَخْصيصِها لِضُيوفٍ لا يُعْلَمُ مَنْ هُمْ، وَلا متى سَيأتونَ!

القَهْوَةُ الفاخِرَةُ، وَالحَلْوى اللَّذيذَةُ، اسْتَمْتعي بها مَعَ أُسْرَتِكِ، وأمّا الضّيوفُ المجْهولونَ فَلَنْ تُعْدَمي شَيْئًا تُقَدِّمينَه لَهُمْ!

تَذَكَّرْ أنَّ: الوَقْتَ الذي تَحْياهُ هُوَ لَحْظَتُكَ الرّاهِنَةُ... فَخُذْ حَقَّكَ منْها!

قانونُ العِطْرِ

مُتَلازِمَةُ المرَبَّعِ النّاقِصِ

كتبر دماغك

كانَ كَثيرًا مـا يُحَدِّثُنـا أنَّ الحَياةَ تَرْتكزُ عَلى امْتـلاكِ مَنْزِلٍ في حَيٍّ راقٍ، وَأنْ لا سَعادَةَ بِلا هَذا المنْزِلِ، وَمَضَـت الأيّـامُ، وَإذا بِـه يَمْتَلِـكُ مَنْزِلًا أجْمَلَ ممّا كانَ يَتَمَنّى!

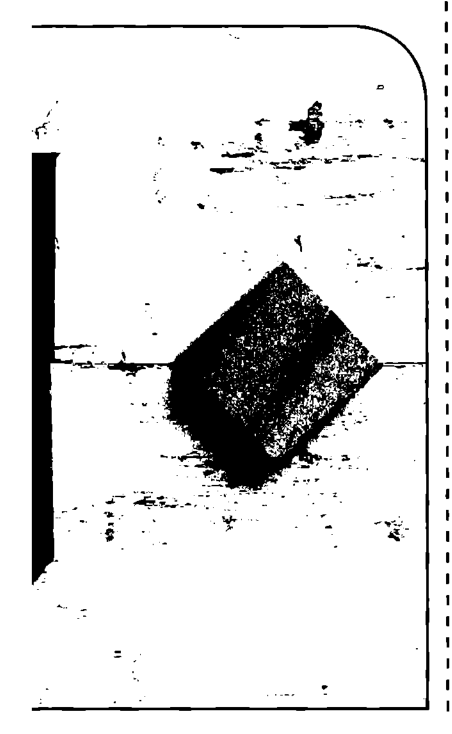
فَهَـل اسْتَقامَتْ أحْوالُـهُ وَتَحَسَّنَتْ نَفْسِيَّتُهُ وَعانَقَهُ الفَرَحُ؟!

أبَـدًا؛ فَقَـد اسْتَمَـرَّ عَلـى سيرَتِهِ الأولى!

وَأُخْـرى كـانَـتْ لاتَـرى الحَـياةَ دونَ وَظيفَةٍ؛ فَأفْنَتْ عُمرَها في انْتظارِها ...ذَهَبَ العُمُرُ وَلَمْ تَأْتِ الوَظيفَةُ!

وَثالِثَةٌ كانَتْ تَعْتَقِـدُ أنَّ زَوْجَها مِنْ أسْـوأ الرِّجالِ لِوُجـودِ عَيْبٍ بَسيطٍ كانَتْ تُرَكِّزُ عَلَيْهِ!

وَقَـدْ وَصَـفَ العـالِمُ الأمْريكـيُّ "دنيسـ براجـر" هَـذِهِ الحالَـةَ وَأسْماهـا (مُتَلازِمَـة المرَبَّـع المفْقـود) أيْ: أنَّـه لَـوْ كانَ هُناكَ سَقْـفٌ مُتَخَيَّلٌ في غُرْفَـةٍ ما يَتَألَّفُ مِـنْ مئة مُرَبَّـعٍ، وَكانَ هُنـاكَ مُرَبَّعٌ



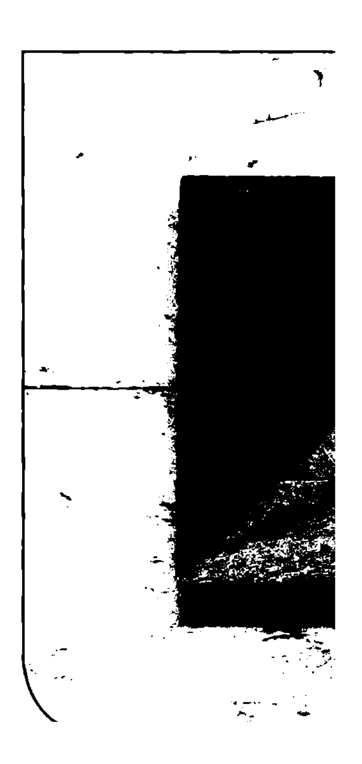
ناقصٌ منْ بَيْنِ هَذهِ المرَبَّعات؛ فَإنَّهُ سَيلْفتُ انْتباهَ النّاسِ وَيشْغَلُ أنْظارَهُمْ عَـنِ المرَبَّعاتِ التِّسْعَةِ وَالتِّسْعينَ الموْجـودَة. وَمَبْنى النَّظَريَّةِ يَقومُ عَلى أنَّ النّاسَ يُرَكِّزونَ أنْظارَهُمْ عَلى مَكانِ المرَبَّعِ المفْقودِ في السَّقْفِ!

وَهَكَذا، في الحَياةِ كَثيرونَ لا يرَوْنَ إلّا المرَبَّعَ المفْقودَ منْ حَياتِهِمْ؛ فَيَفْقدونَ شُعورَهُـمْ بِالرِّضا وَالسَّعادَةِ، وَيَتوهونَ في دوّامَةٍ مِـنَ المشاعِرِ الصّاخِبَةِ والانْتِقاداتِ وَالرَّفْضِ.

وَالحالُ في السَّقْفِ يَخْتَلِفُ تَمامًا عَنِ الحالِ في الحَياةِ!

فَفـي السَّقْفِ تَكونُ الصّورَةُ مُشَوَّهَةً، وَالنَّقْصُ في السَّقْفِ سَهْلٌ تَعْويضُهُ، وَجَعْلُهُ يَبْدو مُتَكامِلًا!

وَلَكِنْ! في حـالِ النَّقْصِ المعْنَويِّ الَّذي لَمْ يَسْلَـمْ منْـهُ بَشَرٌ؛ فَهَذا أمْـرٌ مُتَعَذِّرٌ، بَلْ هُوَ أحَـدُ المسْتَحيلات، فَكَمْ مِنْ شَخْصٍ أفْنَـى عُمرَهُ يُريـدُ أنْ يُعَوِّضَ المرَبَّعاتِ النّاقِصَـةَ في حَياتِـه، فَمَضَـى العُمْـرُ سَريعًـا؛ فَلا هُوَ الَّذي نَجَـحَ في مُهِمَّتِه، وَلا هُوَ الَّذي اسْتَمْتَعَ بِحَياتِه!



علَّـةٌ نَفْسيَّـةٌ يُصـابُ بِها جُمُـوعٌ كَثيرَةٌ مِـنْ سُـكانِ هَـذهِ الأرْضِ يُعانـونَ فيها مِـنَ النَّقْصِ وَالفَراغِ في حَياتِهِمْ؛ وَذَلكَ مِنْ جَـرّاءِ بَعْضِ التَّفاصيـلِ الَّتي غابَتْ عَنْهُم، إذْ يَرَى الكَثيرُ أنَّ هَذهِ التَّفاصيلُ هِـيَ الأهَـمُّ وَلابُـدَّ مِـنْ وُجودِهـا حَتّى

يَصِلوا إلى سَعادَتِهِمْ، وَيَذوقوا طَعْمَ الحَياةِ وَنَشْوَتَها.

فِي مُتَلازِمَةِ المرَبَّعِ المفْقودِ، لَيْسَ كُلُّ حالاتِ انْتِشارِها واقِعَةً بَيْنَ الشَّخْصِ وَالشَّخْصِ الآخَرِ كالشَّريكِ أو الصَّديقِ، إنَّما تَنْطَبِقُ أيْضًا عَلى إحْدى المرَبَّعاتِ المفْقودَةِ عِنْدَ الشَّخْصِ ذاتِهِ الَّذي يَتَناسى كُلَّ مُرَبَّعاتِهِ السَّليمَةِ وَالموْجودَةِ؛ بِسَبَبِ فَقْدِهِ إحْدى المرَبَّعاتِ أو الميزاتِ الَّتي يَتَمَنّى امْتِلاكَها..

وَمِنَ الطَّبيعِيِّ أنْ يَعيشَ ضَحِيَّةَ تِلْكَ المتَلازِمَةِ مُحْبَطًا غَيْرَ راضٍ عَنْ نَفْسِهِ أوْ عَمَّنْ حَوْلَهُ؛ فَتِلْكَ المرَبَّعاتُ الكَثيرَةُ الجَميلَةُ فيهِ وَمَنْ حَوْلَهُ – لِلْأسَفِ – لَمْ تَكُنْ كافِيَةً عِنْدَهُ، وَلَمْ يَنْتَبِهْ إلى أهَمِّيَّتِها وَعِظَمِ قَدْرِها، وَقَدْ يَسْتَيْقِظُ بَعْدَ فَقْدِها!

تَحَدَّثَ الكَثيرُ عَنِ السَّعادَةِ وَعَنْ أسْرارِها؛ فَكانَ القاسِمُ المشْتَرَكُ بَيْنَهُمْ هُوَ ضَرورَةُ التَّرْكيزِ عَلى الموْجودِ، وَعَدَمُ مُطارَدَةِ المفْقودِ!

أحَدُهُمْ قَصيرُ القامَةِ، يَرى كُلَّ البَشَرِ طِوالَ القامَةِ ... المرَبَّعُ النّاقِصُ: الطولُ!

- وَآخَرُ بَدينٌ؛ فَيَرى كُلَّ النّاسِ رَشيقينَ .. المرَبَّعُ النّاقِصُ: الرَّشاقَةُ!
- سَمْراءُ تَرى كُلَّ النِّساءِ بَيْضاواتٌ ... المرَبَّعُ النّاقِصُ: البَياضُ!
- شَخْصٌ لَمْ يُرْزَقْ بِأوْلادٍ، يَعْتَقِدُ أنَّ الكُلَّ لَدَيْهِمْ أبْناءٌ .. المرَبَّعُ النّاقِصُ: الأوْلادُ!
- وثالِثٌ أصْلَعُ؛ فَلا يَرى إلّا الشَّعْرَ يَمْنَةً وَيَسْرَةً!
- امْرَأةٌ لَمْ يُكْتَبْ لَها أنْ تَحْمِلَ، مَعَ شِدَّةِ التَّرْكيزِ تَعْتَقِدُ أنَّ كُلَّ النِّساءِ يَحْمِلْنَ ...رَكَّزَتْ عَلى المرَبَّعُ النّاقِصِ.

- آخَرُ لَدَيْهِ ابْنٌ مُسْتَواهُ الدِّراسِيُّ مُتَوَسِّطٌ؛ فَيَتَمَنَّى لَوْ كانَ لَدَيْهِ أَبْناءٌ مِثْلِ أَبْناءِ أَخيهِ المتَفَوِّقينَ!
- زَوْجَـةٌ لا يُحِـبُّ زَوْجُها السَّفَرَ؛ فَتَعْتَقِـدُ أَنَّ كُلَّ مَنْ حَوْلَهُ يُسافِرونَ، وَتَتَمنّى فَقَطْ لَوْ رُزِقَتْ بِزَوْجٍ يُحِبُّ السَّفَرَ!

مُشْكِلَـةُ البَشَرِ أَنَّهُمْ يَتَعامَلونَ مَعَ المواقِفِ وَالبَشَرِ كَوَحْدَةٍ واحِدَةٍ؛ فَالزَّوْجُ لَيْسَ سَفَرًا! وَالزَّوْجَةُ لَيْسَتْ طَبْخًا فَقَطْ! وَالأَبْناءُ لَيْسوا تَفَوُّقًا دِراسِيًّا!

فَمِـنَ العَدْلِ أَنْ نَأْخُذَ الأمـورَ بِمُجْمَلِها، وَأَنْ نَسْتَوْعِـبَ أَنَّ البَشَرَ وَالحَياةَ عُمومًا طابِعُها النَّقْصُ! كَثيرًا ما يَقْضي الإِنْسانُ جُزْءًا كَبيرًا مِنْ حَياتِه، إِنْ لَمْ يَكُنْ مُعْظَمَها باحِثًا عَنِ السَّعادَةِ وَالرِّضا، وَفي مُعْظَمِ الأَحْيانِ يَنْتَهي بِـهِ الأَمْرُ إِلى عَدَمِ إِدْراكِهِمـا! الوُرودُ تُحيطُ بِنا مِـنْ كُلِّ جانِبٍ وَالأَطْيارُ تُغَنِّي عَنْ يَمينٍ وَعَنْ يَسارٍ، وَلَكِنَّ التَّرْكيزَ فَقَطْ عَلى تِلْكَ الوَرْدَةِ المفْقودَةِ، وَعَنْ ذاكَ الطَّيْرِ البَعيدِ!

ثَمَّةَ عِبارَةٌ تُعْجِبُني تَقولُ: "كُلُّ نَفْسٍ ذائِقَةُ الموْتِ إِلّا أَنَّ الحَياةَ لا تَتَذَوَّقُها كُلُّ الأَنْفُسِ!" وَتِلْـكَ المقولَةُ الَّتي تُنْسَبُ لِـ جَلالِ الدّيـنِ الرّوميِّ قَدْ تُغَيِّرُ نَظْرَتَنا إِلى الحَياةِ الَّتي نَعيشُها بِصَخَبِها وَتَرَفِها وَشَقائِها وَأَتْراحِها!

قَـرَأْتُ لِأَحَدِهِمْ كَلامًا جَميلًا يَقولُ فيه: إِنْ كُنْتَ تَمْلِكُ بَيْتًا، فَلا تَتَطَلَّعْ إِلى مَـنْ يَمْلِكُ قَصْـرًا، بَلِ انْظُرْ إِلى مَنْ لا بَيْـتَ يَأْويهِ، وَلا سَكَنَ يَضُمُّهُ هُوَ وَأَوْلادَهُ، وَإِنْ كانَتْ زَوْجَتُكَ لا تَمْلِكُ جَمالًا خارِقًا، فَلا تَنْظُرْ إِلى الحَمْراءِ وَالصَّفْراءِ وَجَمالِهِنَّ الظّاهِرِ، بَلِ انْظُرْ إِلى مَلايينِ العُزّابِ لايَجِدونَ مِنَ النَّفَقَةِ ما يُعينُهُمْ عَلـى تَحْصينِ أَنْفُسِهِمْ، إِنْ كُنْتَ تَتَقاضـى راتِبًا بَسيطًـا فَلا تَنْظُرْ إِلى

أَصْحَابِ الوَظَائِفِ المرْموقَةِ، والمراتِبِ العاليَةِ، بَل انْظُرْ إلى مَلايين الفُقَراءِ والمعوزينَ، ومَنْ فَقَدَ وَظيفَتَهُ، إنْ كانَ لَدَيْكَ عاهَةٌ أوْ مُشْكَلَةٌ صِحِّيَّةٌ فَلا تَضْجَرْ، وَتَأَمَّلْ حالَ مَنْ فَقَدَ صِحَّتَهُ وَجَمالَهُ جُمْلَةً، وَتَأَمَّلْ حَالَ الرّاقدينَ عَلى الأَسِرَّةِ في المسْتَشْفَياتِ؛ مِنْهُمْ مَنْ فَقَدَ ساقَهُ، أَوْ أُصيبَ بِالشَّلَلِ، أَوْ بِبَعْضِ الأَمْراضِ الخَطيرَةِ.

وَ"السَّعادَةُ لَيْسَتْ في الحُصولِ عَلى ما لا نَمْلِكُ، بَلْ هِيَ فَهْمُ قيمَةِ ما نَمْلِكُ"؛ وَبِذَلِكَ الَّذي تَمْلِكُهُ يُمْكِنُكَ أَنْ تُحَقِّقَ كَثيرًا جِدًّا، وَلَكِنَّ الأَهَمَّ هُوَ الرِّضا والسَّعادَةُ.

وأخيرا، إن أردت أن تسعد وتُسعد: فاعلم أن الكمال لله وحده. فتجنب البحث عن الكمال في ذاتك أو فيمن حولك. فلكل منا مربعات مفقودة، وأخرى موجودة، والموجودة أكثر وأهم بكثير. وعلينا أن نجد البدائل للمفقود، لا إضاعة العمر في الندب على النقص والفراغ. فالحياة لا تقف على نقص في بعض القضايا، والإنسان السليم ذو العقل السليم هو الذي يتأقلم مع الموجود ويسعى للتطوير إن أمكن. فنحن لسنا مطالبين بالمثالية المطلقة، إنما ببذل الجهد في تحسين الأمور، وعدم إنهاء العلاقات من جراء بعض العيوب البسيطة التي لا يحترز منها.

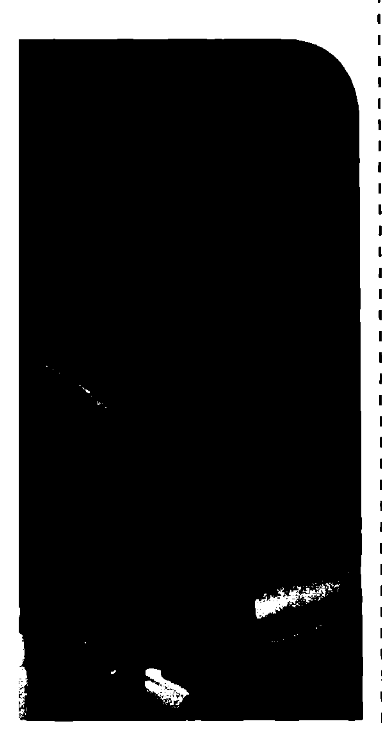
مُتَلازِمَةُ المربَّع الناقِص

قُصيبيات

كبّر دماغك

من الرجـالِ الذينَ يندرُ وجودهم الراحـل الكبير غـازي القصيبي رحمـه الله، إليـك شيئًـا مـن خُلاصـةِ تجاربه وعصـارةِ فكره، خُذها كهديةٍ ثمينـة، اختصرْ بها المسافـات، وتفـوقْ علـى أقرانك بالعملِ بها:

- عِـزَّةُ النَّفْس نُقْطَـةٌ يَنْتَهي عِنْدَها أَلْفُ شَخْصٍ.
- أحْيانًا، لا يَحْتـاجُ الإنْسانُ إلى وَجْـه جَميـل، بِقَـدْرِ احْتياجه لِقَلْبٍ جَميلٍ.
- الإنْسـانُ الملَـوَّثُ داخليًّـا لا يَسْتَوْعِـبُ وُجـودَ بَشَـرٍ أنْقِياء.
- رُسـوبُ أيِّ طالبٍ في المادَّة يَعْني فَشَلـي في التَّدْريسِ، قَبْـلَ أنْ يَكـونَ فَشَلَـهُ في اسْتيعابِ المادَّة.
- وَراءَ كُلِّ إنْجازٍ عَظيمٍ إيمانٌ عَظيمٌ.
- قِمَّـةُ المتْعَـة، أنْ تُجالِسَ



شَخْصًـا يَكْرَهُكَ وَيَغْتابُكَ كثيرًا، وَمَعَ ذَلكَ يُبَيِّنُ لَكَ العَكْسَ؛ هَذا كافٍ بِـأَنْ يُخْـبِرَكَ أَنَّ لِحُضورِكَ هَيْبَةً قـادِرَةً عَلى تَحْويلِه لِمُنافِقٍ جَبانٍ.

- لا قيمَةَ لِآراءِ النّاسِ، ما دامَتْ أَفْعالُكَ تَمْنَحُكَ ضَميرًا مُرتاحًا.
- التَّخَصُّصُ الوَحيدُ الَّذي لَنْ تَجِدَهُ يُدَرَّسُ في جامعاتِ الدُّنْيا هُوَ: (الأَخْلاقُ).. قَدْ يَحْمِلُهُ عامِلُ النَّظافَةِ، وَيَرْسُبُ فيه الدُّكْتور.
- الاحْـترامُ لايَـدُلُّ عَلـى الحُبِّ، إنّما يـدلُّ عَلى حُسْـنِ التَّرْبِيَةِ، احْتَرِمْ حَتّى لَوْ لَمْ تُحِبّ.
- هَنيئًـا لِمَنْ يَتَناسَوْنَ الإسـاءَةَ .. وَلا يَحْمِلونَ في قُلوبِهِمْ قَسْوَةً .. وَلا يَعْرِفـونَ لِلْعَـداوَةِ طَريقًـا ... لِمَنْ كانَ في لِقائِهِمْ فَـرَحٌ .. وَبِحَديثِهِمْ سَعادَةٌ لا تَتَكَرَّرُ.



- كُلَّما زادَ العُمُرُ، أَيْقَنّا أَنَّ تِلْكَ الحَياةَ لا تَسْتَحِقُّ كُلَّ هَـذا الأَلَمِ، تَرْحَلُ مَتاعِبُ وَتَأْتـي غَيْرُها، تَمـوتُ ضَحِـكاتٌ وَتُولَدُ أُخْرى، يَذْهَـبُ البَعْضُ وَيَأْتـي آخَرونَ، مُجَرَّد (حَياة).
- أَوَّلُ مَنْ يَعْتَذِرُ هُوَ الأَشْجَعُ، وَأَوَّلُ مَنْ يُسامِـحُ هُوَ الأَقْـوى، وَأَوَّلُ مَنْ يَنْسى هُوَ الأَسْعَدُ.
- الرَّجُلُ الحَقيقِيُّ هُـوَ الَّذي لا يَحْلَمُ بِالانْتِصـارِ عَلى امْـرَأَةٍ؛ الرَّجُلُ هُوَ مَنْ

يَرى خَلْفَ الجَسَدِ الأُنْثَـوِيِّ تِلْكَ الطِّفْلَةَ الدّامِعَةَ الخائِفَةَ الباحِثَةَ عَنْ حَنانٍ.

- لا تَخَفْ مِنَ القاسي؛ خَفْ مِنَ الحَنونِ إذا قَسى!.
- حينَ سُئِلَ غازي القصيبي: خَلْفَ كُلِّ عَظيمٍ امْرَأَةٌ، فَمَنْ وَراءكَ؟ قـالَ: "إذا أَرَدْتُمُ الحَقيقَـةَ؛ كُلُّهُـنَّ في الأَمـامِ وَنَحْـنُ نَرْكُضُ خَلْفَهُنَّ!".
- إذا كانَ هُناكَ سِرٌّ لِنَجاحي؛ فَهُوَ أَنَّني كُنْتُ دَوْمًا أَعْرِفُ مَواطِنَ ضَعْفي بِقَدْرِ ما أَعْرِفُ مَواطِنَ قُوَّتي.
- كُلُّ الغَباءِ أَنْ تَقْضي حَياتَكَ في تَتَبُّعِ إِرْضاءِ فُلان وَفُلان.. افْعَلِ الصَّوابَ، وَيَرْضى مَنْ يَرْضى، وَيَغْضَبُ مَنْ يَغْضَبُ!.
- المَسْؤولُ الَّذي يُنْفِقُ وَقْتَهُ في التَّوافِهِ.. لَنْ يَجِدَ مُتَّسَعًا مِنَ الوَقْتِ لِلْعَظائِمِ.
- بعض من حولك يَسْتَطيعونَ التَّعايُشَ مَعَ إِخْفاقِكَ، ما لا يَسْتَطيعونَ التَّعايُشَ مَعَهُ هُوَ نَجاحُكَ.
- الَّذين يَعْرِفونَ فَرْحَةَ الوُصولِ إلى أَعْلى السُّلَّم هُمُ الَّذين بَدَأوا مِنْ أَسْفَلِه. وَالَّذين يَبْدَأون بِأَعْلى السُّلَّم لَنْ يَكونَ أَمامَهُمْ إلّا النُّزولَ.
- لا تَجْعَلْ خَوْفَكَ مِنْ تَعْليقاتِ الآخَرينَ يَحْرِمُكَ مِنْ فِعْلِ ما يُسْعِدُكَ.
- الوَطَنُ هُوَ رَغيفُ الخُبْزِ، وَالسَّقْفُ، وَالانْتِماءُ، وَالكَرامَةُ.
- نَحْنُ في سِباقٍ مَعَ الزَّمَنِ؛ إِمّا أَنْ نَقْتُلَ التَّخَلُّفَ أَوْ يَقْتُلَنا.

(رَحِمَكَ الله يا غازي القصيبي، وَوَسَّعَ نُزُلَكَ)


قُصيبيات

خَلّ شَبابَكْ يِفْرَحْ فيك

كبّر دماغك



في فيلم (يوم من عُمري) اسْتَوْقَفَتْني كَثيرًا كَلِماتُ أُغْنيَةٍ للرّاحِلِ، عبد الحليم عبد الحافظ، يَقولُ فيها :

ضحك ولعب وجد وحُب

عيش أيامك

عيش لياليك

خلَى شبابك يفرح بيك

عيش بالروح والعين والقلب

ضحك ولعب وجد حب

عيش أيامك عيش على طول

خلى شبابك عمره يطول

عيش عيش عيش

دي اللحظة اللي تعدّي بتروَح ماتجييش!

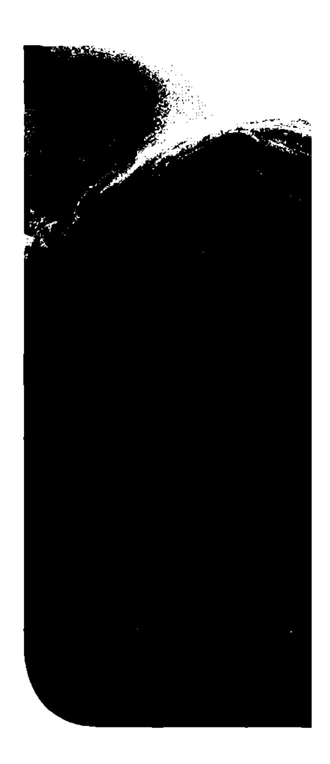
كَلماتٌ بَسيطَةٌ جَميلَةٌ، وَمَعانٍ عَذْبَةٌ عَميقَةٌ تَسْتَحِقُّ التَّوَقُّفَ لَها!

إنَّ مِنْ أكْبَرِ الأخْطاءِ المرتكبة : أنْ

تَمُرَّ عَلى لَحَظاتِ الفَرَحِ مُرورًا عابِرًا بَيْنَما تَعيشُ الحُزْنَ بِكُلِّ مَشاعِرِكَ!

وَفي هَذا الشَّأنِ حَكى: أنَّ حَكيمًا كانَ يَسيرُ في الأَدْغالِ، فَإذا بِنَمِرٍ يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الأشْجارِ وَيَشْرَعُ بِمُطارَدَتِه؛ فَهَرَبَ الحَكيمُ وَقَفَزَ مِنْ حافَّةِ جَبَلٍ وَتَمَسَّكَ بِغُصْنِ شَجَرَة، وَبَعْدَ ثَوانٍ جاءَ فَأْرٌ وَأَخَذَ يَقْرِضُ الغُصْنَ، وَالنَّمِرُ في الأعْلى يَتَحَفَّزُ بِأنْيابِه وَمَخالِبِه الحادَّة، والهاوِيَةُ في الأسْفَلِ تَنْتَظِرُ سُقوطَهُ عَلى صُخورِها القاسِيَة، في تِلْكَ اللَّحْظَةِ رَأى الحَكيمُ ثَمَرَةَ توتٍ عَلى الغُصْنِ بِجانِبِه، فَمَدَّ يَدَهُ وَاقْتَطَفَها وَأَخَذَ يَسْتَمْتِعُ بِأكْلِها!

قِصَّةٌ عَجيبَةٌ، وَلَكِنَّها تَحْكي قِصَّةَ الإنْسانِ في كُلِّ مَكانٍ، في حالَةِ رَكْضٍ دائِمٍ، لاتَكادُ الهُمومُ تَفْتُرُ عَنْهُ، وَلا الضُّغوطاتُ تَغيبُ يومًا!



إذَنْ ما الحَلُّ؟

- دونَكَ ثِمارَ التّوتِ الَّتي عَنْ يَمينِكَ وشِمالِكَ؛ اسْتَمْتِعْ بِمَنْظَرِها الجَميلِ، وَخُذْ حَقَّكَ مِنْها!

- خُذْ حَقَّكَ مِنْ لَحَظاتِ الفَرَحِ، وَتَعامَلْ مَعَها عَلى أنَّها فُرْصَةٌ وَحيدَةٌ لَكَ!

- البَعضُ يَخْتارُ لِحَياتِه العَيْشَ مُنْهَزِمًا مُنْكَسِرًا.. يَخْتارُ دَوْرًا سَيِّئًا مِنْ أضْعَفِ أدْوارِ الحَياة؛ ألا وَهُوَ دَوْرُ الضَّحِيَّة! وَمِنْ مَهامِّ صاحِبِ هَذا الدَّوْرِ اسْتِقْلالُ النِّعَمِ، وَكَسْرُ الفَرْحَة، وَتَشْويهُ

الجَمالِ، وَالتَّرْكيزُ عَلى المَفْقودات، وَمَدُّ العَيْنِ!

- يَقــولُ رافوس وايتر ايت: "أُحبُّ أنْ أجْعَلَ منَ الأشْياء الرّوتينيَّة أشْيــاءَ رائعَــةً ما أمْكَــنَ!" في الحَيــاة تفاصيلُ مُمْتعَــةٌ ولَحَظاتٌ عَذْبَةٌ، لايَجوزُ لَكَ أنْ تَسْتَوْحشَ مَعَها أوْ أنْ تتَجاهَلَها!
- أعد اسْتكْشافَ مَنْ حَوْلَكَ، وَما تَعوَّدْتَ فعْلَهُ، تَعامَلْ مَعَها بطَريقَة أُخْرى، انْظُــرْ إلَيْها مِنْ زاويَةٍ مُخْتَلفَةٍ! اسْــألْ نَفْسَكَ: ماذا لَوْ لَمْ تَكُنْ مَوْجودَةً؟!

يَقولُ الأديبُ الفَرَنْسيُّ بلزاك: "يَجبُ أنْ نُكافحَ أُخْطُبوطًا يَلْتَهِمُ كُلَّ شَيْءٍ هُــوَ أُخْطُبوطُ التَّعَــوُّدِ! وَهَذا صَحيحٌ؛ فَالتَّعَوُّدُ عَلى شَــيْءٍ قَدْ يُفْقدُهُ بَعْضَ بَهْجَتــه لَــدى صاحبه! وَقَدْ يُشْعرُهُ بأنَّه لا يَحْتــاجُ لأنْ يَبذُلَ جُهْدًا إضافيًّا للْحفاظ عَلَيْه وَبَعْث الحَيَويَّة فيه؛ لأنَّهُ قَدْ ألفَهُ، وَأمنَ الخَوْفَ من احْتمال فَقْــده! فَلْتَعُد المُتْعَةُ للأشْيــاءِ الَّتي كُنْتَ تَسْتَمْتعُ بها سابقًا؛ فَلا يَزالُ فيها الكَثيرُ ممّا يَتَمَنّاهُ غَيْرُكَ!

وَقَــدْ نَقَلَ صاحِبُ كِتابِ "مُمَيَّزٌ بِالأصْفَرِ" عَــنْ ديبوراه إي هيل، وهِيَ في السِّجْنِ قَوْلَها:

(أريــدُ رُؤْيَةَ الألْوانِ، جَميع الألْــوانِ في الوُجودِ: اللَّــونِ الأبْيَضِ، الأبْيَضِ النّاصِعِ النَّقِيِّ الَّذي لا تَشوبُهُ شائبَةٌ....

أريدُ رؤيَةَ مساحات شاسعَة منَ الأشْجارِ الخَضْراء، وَمَسافات طَويلَة مِنَ الخُطوطِ الصَّفْراءِ عَلى الطُّرُقِ السَّريعَة، وَأريدُ رُؤْيَةَ القَمَرِ...

أريــدُ شَمَّ رائحَةِ اللَّحْــمِ وَهُوَ يُشْــوى، أوْ يُحَمَّرُ ، وَرائحَة طَعــام العَشاء، وَرائحَةِ شُجَيْراتِ الطَّماطِمِ، وَرائحَةِ المَلابِسِ النَّظيفَة، وَرائحَةِ البَحْرِ...

وَلَكِنْ! أكْثر مِنْ كُلِّ هَذا، أريدُ الوُقوفَ عَلى بابِ حُجْرَةِ ابْني وَأراهُ وَهُوَ نائمٌ. أريدُ أنْ أسْمَعَهُ وَهُوَ يَسْتَيْقظُ فِي الصَّباحِ، وَأراهُ يعودُ إلى البَيْتِ فِي المساءِ. أريدُ أنْ ألمسَ وَجْهَهُ وَأمَرِّرُ أصابعي بَيْنَ خُصلاتِ شَعْرِه. وَأراهُ وَهُوَ يَرْكَبُ سَيّارَتَهُ اللُّعْبَةَ وَيأكُلُ شَطائرَ الجُبْنِ. أريدُ أنْ أراهُ وَهُوَ يَكْبُرُ وَيَضْحَكُ وَيَلْعَبُ وَيَأكُلُ وَيعيشُ... أريدُ أنْ أراهُ وَهُوَ يَعيشُ بوَجْهٍ خاصٍّ.. أريدُ أنْ أُطَوِّقَهُ بِذراعَيَّ وَأضُمَّهُ إلى أنْ يَضْحَكَ وَيقولَ: "كُفّي يا أمي!"

وَبَعْدَ ذَلِكَ ... أريدُ أنْ أكونَ حُرَّةً لأفْعَلَ كُلَّ هَذا مَرَّةً أُخْرى)

وَيُعْجِبُني كَثيرًا قَوْلُ هنري كورنتي: "إنَّ العُثورَ عَلى طَريقَةٍ لِعَيْشِ حَياةٍ بَسيطَةٍ فِي عالَمِ اليَوْمِ هُوَ أعْقَدُ المَهامِّ الَّتي يُواجِهُها الإنْسانُ؛ لذا عليك:

- أن تصْنَعَ لَحَظاتِ سَعادَتِكَ دَوْمًا، وَتَذَكَّرْ أنَّكَ المانِحُ الأوَّلُ وَالأهَمُّ!
- أن لا تُعْطِ فِي رِحْلَةِ الحَياةِ أحَدًا الفُرْصَةَ فِي أنْ يُعَكِّرَ مِزاجَكَ أوْ أنْ يَسْلُبَكَ لَحَظاتِ الفَرَحِ!
- أن تسْتَيْقِظَ مِنْ نَوْمِكَ كَطِفْلٍ مُقْبِلٍ عَلى الحَياةِ، عاشِقٍ لِلْفَرَحِ، باحِثٍ عن الأُنْسِ، مَعَ نَسماتِ الصُّبحِ المُنْعِشَةِ جَرِّبْ أنْ تَسْتَنْشِقَ الهَواءَ بِهُدوءٍ وَعُمْقٍ، وَامْلأْ رِئَتَيْكَ بِالأكسجين؛ سَتَجِدُ أنَّ الصَّفاءَ والرّاحَةَ يَغْمُرانِكَ!
- أن تقْنَعَ بِما لدَيْكَ، وافْرَحْ بالأشياء كَما هِيَ، وَعِنْدَها تُدْرِكُ أنَّه لاشَيْءَ ينقصُكَ؛ وَسَيُصْبِحُ العالَمُ كُلُّهُ مِلْكًا لكَ!

وللاو تسو، الفَيْلَسوفِ الصَّينيِّ فَلْسَفَةٌ جَميلَةٌ يَقولُ فيها: "السَّعادَةُ

الحَقيقيَّةُ هيَ الاستمْتاعُ بالحاضر، دونَ الاعْتماد عَلى المُسْتَقْبَل؛ السَّعادَةُ هيَ ألَّا نَشْغَلَ أنْفُسَنا بالآمالِ ولا بالمَخاوِف، بَلْ نَقْنَعُ بما لَدَيْنا، وَهُوَ كاف؛ لأنَّ الإنْسانَ الَّذي يَفعَلُ ذلك لن يحتاجَ إلى شيء غَيْرِ مَوْجودٍ!

وصدق والله في قوله؛ فَالسَّعادَةُ مَوْجودَةٌ وفي مُتَناوَلِ أيْدينا، وَالسَّعيدُ هُوَ مَنْ يَقْنَعُ بِقِسْمَتِه، مَهما كانَتْ، وَلا يَرْغَبُ في الحُصولِ عَلى ما لَيْسَ لَدَيْه!

تعامَلْ مَعَ كُلِّ مَكانٍ عَلى أنَّهُ مَكانٌ مُفَضَّلٌ، وَكُلِّ نَغمَةٍ عَلى أنَّها مُشْجِيَةٌ، وَمَعَ كُلِّ حَبيبٍ عَلى أنَّه بُعِثَ مِنْ قَبْرِهِ مِنْ جَديدٍ!

واعمل على أن تتَخَلَّ عَنْ وَظيفَة (تَحْويل اللّامُهِمِّ) إلى شَيْءٍ (مُهِمٍّ)، وَعَنْ دَوْرِ (مُضَخِّمِ الصَّغائرِ)، وَدَوْرِ جاعِلِ ما يَجوزُ فِعْلُهُ إلى أمْرٍ واجِبِ التَّنْفيذ!

و مِنْ مُسْتَلْزَماتِ السَّعادَة عَدَمُ التَّوَسُّعِ في المَطْلوبات، يَقولُ الفَيْلَسوفُ اليونانيُّ إبكتيتوس: "السَّعادَةُ الحَقيقيَّةُ لا تَعني أنْ يَكونَ لَدَيْكَ مُمْتَلَكاتٌ كَثيرَةٌ، بَلْ أنْ يَكونَ لَدَيْكَ احْتياجاتٌ قَليلَةٌ!

وَلْنَتأمَّلْ قَليلًا في المَثَلِ الفارِسيِّ: "كُنْتُ أبْكي لأنَّني لا أمْلِكُ حِذاءً، حتّى قابَلْتُ رَجُلًا لَيْسَ لدَيْه قَدَمانِ!"

وَأُذَكِّرُكَ مِنْ جديد؛ كَمْ مِنْ شَخْصٍ، بَلْ مئاتُ الأشْخاصِ، بَلْ ملايين يَتَمَنّونَ شَيْئًا مِمّا تَمْلكُ!

خُذْ حَقَّكَ مِنَ الدُّنْيا، وَاسْتَمْتِعْ بِشَبابِكَ أيًّا كانَ عُمرُكَ؛ فَالسَّعادَةُ اخْتيارٌ، وَلَيْسَتْ عُمرًا مُعَيَّنًا!

خَلّ شَبابَكْ يِفْرَحْ فيك



كَلِّمْ نَفْسَكَ وَلاحَرَجَ!

كبر دماغك



كَمْ أَقْلَقَ مُحِبّي الكاتب البريطانيِّ السّاخر (برنارد شو) أمرُ تكرار كلامه مَعَ نَفْسه! وَعنْدما سُئل عَن السَّبَب، قال: "أفضّلُ أنْ أتحَدَّث مَعَ أشْخاصٍ أذكياء!

وَمَعَ أنَّ الاعْتقادَ الشائعَ قَديمًا هُوَ أنَّ الكَلامَ مَعَ النَّفْس رُبَّما يَكونُ عَلامَةً لمَرض نَفْسيٍّ، كَما هُوَ مَوْجودٌ عنْدَ بَعْض مَرْضى الفصام schizophrenia أوْ مَرْضى تَعَدُّد الشَّخْصيَّة multiple personality disorder؛ سَنَجدُ مُؤَخَّرًا أنَّ العَديدَ مِنْ عُلَماء النَّفْس يُؤَكِّدونَ أنَّ التَّحَدُّثَ مَعَ النَّفْسِ في حالات كَثيرَة لا عَلاقَةَ لَهُ بالجُنون مِنْ قَريبٍ أوْ مِنْ بَعيد، وأنَّهُ تَصَرُّفٌ عاديٌّ جدًّا، وَمنَ المُسْتَحيل العُثورُ عَلى شَخْص واحد في هَذا العالَم لَمْ يُكَلِّمْ نَفْسَهُ مَرَّةً، وَرُبَّما لمِئاتٍ أوْ آلافِ المَرّات!

البروفيسورة، مولي أندروز، أسْتاذَةُ علْم النَّفْس تَقولُ: "إنَّ التَّحَدُّثَ مَعَ النَّفْس صفَةٌ إنْسانيَّةٌ يَجبُ ألّا تُسَبِّبَ القَلَقَ؛ لا لمَنْ يُمارسُها، وَلا لمَنْ يُحيطُ به أوْ يَهْتَمُّ بأَمْره، وَلَكنْ بشَرْطَيْن:

- ألّا تَطْغى عَلى بَقِيَّةِ التَّصَرُّفاتِ، وتُصْبِحَ مُمارَسَةً يَوْمِيَّةً أَوْ دائمَةً.
- ألّا يَتِمَّ التَّحَدُّثُ مَعَ النَّفْسِ بِصَوْتٍ عالٍ أَكْثَرَ مِنَ اللّازِمِ، أَوْ بِصَوْتٍ يُزْعِجُ المُحيطينَ بِه".

وَتَمْضـي قائلَـةً: "إنَّ التَّحَدُّثَ مَعَ النَّفْـسِ، وَرُبَّما الادّعـاء بِأَنّها شَخْصٌ آخَـرُ، قَدْ يَكونُ مُحاوَلَةً لِلتَّنْفيسِ عَـنْ ضُغوطاتِ الحَياةِ اليَوْمِيَّةِ؛ لا أكْثَر، ولا أقَلّ".

إنَّ الكَلامَ مَعَ النَّفْسِ سُلوكٌ شائعٌ، وَهُوَ عَمَلِيَّةُ مُعالجَةٍ لُغَوِيَّة للأفْكار. قَدْ نَتَكَلَّمُ مَعَ أنْفُسنا داخِليًّا بدونِ النُّطْقِ بالكَلِماتِ، وَهَذا هُوَ ما يُسَمّى Inner speech، أَوْ بِنُطْقِ الكَلِماتِ Self talk.

وَعالِمَةُ النَّفْسِ، آن ويلسون، تَنْصَحُ بِالتَّحَدُّثِ إلى الذّاتِ؛ إذْ لا يَعْمَلُ ذَلكَ عَلى تَحْسينِ الذّاكِـرَةِ فَحَسْبُ، وَلَكِنَّهُ يُغَيِّرُ أيْضًا الطَّريقَةَ الَّتي يَشْعُرُ بِها مُعْظَمُهُـمْ. فَعَلى سَبيلِ المِثـالِ، إذا كانَ مَريضٌ يَشْعُـرُ بِالغَضَبِ؛ فَإنَّهـا تَطْلُبُ مِنْهُ أنْ يَقـولَ ما يُغْضِبُـهُ بِصَوْتٍ عالٍ، وَهُـوَ مـا يُـؤدّي في النِّهايَـةِ إلى تَلاشي الشُّعورِ بِالغَضَبِ.



تَعْتَقِـدُ ويلسـون أنَّ الأمْـرَ يَتَعَلَّـقُ بِمَـنْ يُصْغـي لِمـا نَقولُـهُ، وَتُضيـفُ: "نَحْتاجُ جَميعًـا للتَّحَدُّثِ إلى شَخْـصٍ يَهْتَمُّ بِما نَقولُ، وَذَكِيٍّ، وَيَعْرِفُنـا جَيِّدًا وَيَدْعَمُنا، ولا يوجَـدُ أفْضَـلَ مِـنْ أنْفُسِنـا لِلْقِيام بِهـذا الدّورِ؛ فَنَحْنُ نَعْرِفُ أنْفُسَنا جَيِّدًا وَنَعْـرِفُ حَقيقَةَ شُعورِنـا، وَهُوَ ما يُمْكِنُ أنْ يُساعِدَنا عَلى تَحْسينِ أحْوالِنا".

وفي عام ٢٠١٤، نَشَرَتْ جامِعَةُ ميشيغان دراسةً لِـ إيثان كروس تَقولُ: إنَّ مُخاطَبَةَ

النَّفْسِ يُمْكِنُ أَنْ تَجْعَلَنا نَشْعُرُ بِحالٍ أَفْضَلَ، وَتَغْرِسُ ثِقَةً فِي أَنْفُسِنا، وَتُساعِدُنا عَلى مُواجَهَةِ التَّحَدِّياتِ الصَّعْبَةِ. وَمَعَ ذَلِكَ، يَتَعَيَّنُ عَلَيْنا أَنْ نَقولَ الكَلِماتِ الصَّحيحَةَ لِكَيْ يَحْدُثَ ذَلِكَ.

أجرى كروس، مَعَ عَدَدٍ مِنْ زُمَلائِه، سِلْسِلَةَ تَجارِبَ،طَلَبَتْ مِنَ المُشارِكينَ وَصْفَ مَشاعِرِهِمْ مُسْتَخْدِمينَ أَسْماءَهُمْ أَوْ ضَمائِرَ مِثْل: "أَنت" أو "هو" أو "هي". وَوَجَدَ أَنَّ التَّحَدُّثَ بِصيغَةِ المُخاطَبِ أَو الغائِبِ قَدْ ساعَدَ المُشارِكينَ فِي السَّيْطَرَةِ عَلى مَشاعِرِهِمْ وَأَفْكارِهِمْ أَفْضَلَ مِمَّنْ تَحَدَّثوا بِصيغَةِ المُتَكَلِّمِ (أنا).

وَفِي دِراسَةٍ أُخْرى، طلبَ كروس، الَّذي لَخَّصَ بَحْثَهُ فِي مَجَلَّةِ "هارفارد بزنس ريفيو"، مِنْ أَشْخاصٍ أَنْ يُشيروا لأَنْفُسِهِمْ بِصيغَةِ المُخاطَبِ أَو الغائِبِ، وَوَجَدَ أَنَّهُمْ أَكْثَرُ هُدوءًا وَثِقَةً بِالنَّفْسِ، وَأَدَّوا مَهامَّهُمْ عَلى نَحْوٍ أَفْضَلَ مِنْ أُولَئِكَ الَّذينَ اسْتَخْدَموا صيغَةَ المُتَكَلِّمِ. وَقالَ كروس إِنَّ النَّتائِجَ كانَتْ جَيِّدَةً لِدَرَجَةِ أَنَّهُ جَعَلَ ابْنَتَهُ الآنَ تُحَدِّثُ نَفْسَها بِصيغَةِ المُخاطَبِ أَو الغائِبِ عِنْدَما تَشْعُرُ بِالضّيقِ.

وَتَقولُ عالمة النفس Linda Sapadin: "الحَديثُ مَعَ النَّفْسِ لا يُخَفِّفُ الوِحْدَةَ وَحَسْب، بَلْ يَجْعَلُكَ أَذْكى!" وَذكرت بَعْضَ أَنْواعٍ لِلْكَلامِ مَعَ النَّفْسِ أَنْقلُها لَكُمْ (بتصرف):

١) حَديثُ ثَناءٍ complimentary: بَعْدَ إِنْجازِ مُهِمَّةٍ تَقولُ لِنَفْسِكَ: "أَحْسَنْتَ يا بَطَلُ، أَنتَ رائِعٌ، أنا فَخورٌ بِكَ وَسَعيدٌ جِدًّا لأَجْلِكَ" وأَنتَ بِهَذا سَتَتَوَلّى مُهِمَّةَ الثَّناءِ بِنَفْسِكَ، إِنَّكَ لَنْ تَنْتَظِرَ الآخَرينَ حَتّى يُكَلِّفوا أَنْفُسَهُم الثَّناءَ عَلى إِنْجازاتِكَ الصَّغيرَةِ.

٢) حَديثُ تَحْفيزٍ motivational: عِنْدَما تُخاطِبُ نَفْسَكَ وأَنْتَ تُؤَدّي مُهِمَّةً صَعْبَةً، وَعِنْدَما يَتَسَلَّلُ قَليلٌ مِنَ اليَأْسِ لِداخِلِكَ وَتَقولُ: "هيّا يا نَفْسُ، واصِلي طَريقَكِ!، أَكْمِلْ يا عَظيمُ؛ المُهِمَّةُ لَمْ يَتَبَقَّ مِنْها إلّا القَليلُ وَبَعْدَها سَتَفْرَحُ بِلَذَّةِ الإِنْجازِ، إِنْ أَتْمَمْتَ المُهِمَّةَ فَسَأُكافِئُكَ بِنُزْهَةٍ.. بِوَجْبَةِ عَشاءٍ.. بِكَأْسِ عَصيرٍ"؛ وَأَنْتَ بِهَذا السُّلوكِ سَتَتَوَلّى مُهِمَّةَ المُحَفِّزِ الدّاعِمِ فِي زَمَنٍ رُبَّما عَزَّ فيهِ مَنْ يُحَفِّزُ أَوْ يَدْعَمُ.

٣) حَديثُ اتِّخاذ قَرار outer-dialogue: رُبَّما يَتَّصِلُ عَلَيْكَ مُسَوِّقٌ لِعَرْضِ سلْعَة بِنِصْفِ ثَمَنِها، وَقَبْلَ أَنْ تَتَّخِذَ القَرارَ تَتَكَلَّمُ مَعَ نَفْسِكَ: هَلْ أَنا بِحاجَتِها؟ هَلْ أَمْلِكُ مالًا كافِيًا؟ هَلْ ثَمَّةَ احْتِمالٌ لِتَنْخَفِضَ السِّعَةُ أَكْثَر؟ أَيْ أَنَّكَ سَتُمارِسُ دَوْرَ النّاضِجِ مَعَ نَفْسِكَ بِالتَّنْبِيهِ عَلى بَعْضِ الأُمورِ، وَعَدَمِ الاسْتِعْجالِ!

٤) حَديثُ تَهْدِئَة لِلذّات Calm yourself: أَحْيانًا عِنْدَما أَتَوَتَّرُ، كُنْتُ أَسْتَنْطِقُ ذَلِكَ الصَّوْتَ مِنَ الدّاخِلِ لِيَهْتِفَ: هَلْ يَسْتَحِقُّ الأَمْرُ؟ اهْدَأ ياخالِدُ! فَما عَرَفْتُكَ إِلّا مُتَماسِكًا حَليمًا!، وَكَثيرًا ما كانَ هَذا الصَّوْتُ قادِرًا عَلى ضَبْطِ انْفِعالاتي.

٥) حَديثُ مُواساة Self-consolation: لا أَحَدَ يَنْجو في الحَياةِ مِنْ أَوْقاتِ انْكِسار، فَرُبَّما كانَتْ خُسارَةَ مال، أَوْ رَحيلَ عَزيز، أَوْ فَواتَ فُرْصَة، فَيَأْتي ذَلِكَ الصَّوْتُ الدّاخِلِيُّ الجَميلُ، مُواسِيًا وَمُعَزِّيًا وَمُسَلِّيًا وَمُذَكِّرًا بِأَنَّ هَذا حالُ الدُّنْيا، وَأَنَّ ما تَبَقّى أَكْثَرُ بِكَثيرٍ مِمّا ذَهَبَ، وَلا أَسْتَطيعُ وَصْفَ أَثَرِ هَذا الصَّوتِ عَلى إِعادَةِ التَّوازُنِ النَّفْسِيِّ.

٦) حَديثُ (أَنْتَ مُخْطِئٌ!): وَهُوَ كَلامٌ جَميلٌ يُنَبِّهُ وَيُذَكِّرُ، لا تَحْطيمَ وَلا جَلْدًا لِلذّات، وَكُلُّنا نَحْتاجُ لِمِثْلِ هَذا الصَّوْتِ الدّاخِلِيِّ الَّذي يُذَكِّرُنا وَيُنَبِّهُنا عَلى بَعْضِ الأَخْطاءِ الَّتي رُبَّما كانَتْ دونَ وَعْيٍ!

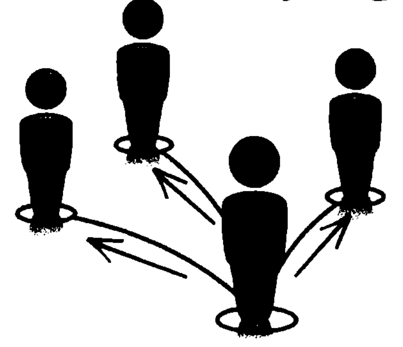
لَكِنْ! إِذا كانَ الكَلامُ مَعَ النَّفْسِ صِحِّيًا وَجَيِّدًا، فَقَدْ يَكونُ مُضِرًّا وَمَرَضِيًّا أَحْيانًا؛ عِنْدَما يُدْمِنُ الإِنْسانُ عَلى تَوْجيهِ الكَلِماتِ السَّلْبِيَّةِ وَالنُّعوتِ السَّيِّئَةِ وَالصِّفاتِ الَّتي تُقَزِّمُ شَخْصِياتِنا مِنْ قَبيلِ (أَنْتَ فاشِلٌ، أَنْتَ قَبيحٌ، أَنْتَ لاتَسْتَحِقُّ الحُبَّ، أَنْتَ مُمِلٌّ) سَتُدَمِّرُ المَواهِبَ وَتَسوءُ النَّفْسِيّاتُ، وَتَضْعُفُ الإِنْجازاتُ وَهِيَ دَرْبٌ مُؤَكَّدٌ لِلْكَآبَةِ!

اسْتَمْتِعوا بِسَماعِ أَصْواتِكُمْ، وَاجْعَلوهُ مُعينًا لَكُمْ نَحْوَ مَزيدٍ مِنَ القُوَّةِ وَالنَّجاحِ وَالسَّعادَةِ.

صدر للمؤلف

١. افتح النافذة ثمة ضوء
٢. لون حياتك
٣. موعد مع الحياة (١)
٤. شلالات من ورد
٥. أنت الربيع فأي شيء إذا ذبلت
٦. موعد مع الحياة (٢)
٧. ولدت لتفوز
٨. أفكار تحيا بها
٩. على ضفاف الفرح
١٠. ذوقيات
١١. صباحك ابتسامة
١٢. دكان السعادة
١٣. المرحلة الملكية
١٤. مختارات خالد

للتواصل مع المؤلف



@ | khalids225@hotmail.com

@khalids225

khalids225

يصدر قريباً

١٨١ قاعدة حياة



كَبِّر دِماغَكْ

د.خالد بن صالح المنيف

كِتَابٌ سيُعِينُكَ -بإذنِ اللهِ-
عَلَى امتلاكِ مسَاحَاتٍ رَحْبَةٍ
مِنَ السَّكِينَةِ وَالهُدُوءِ،
وصناعةِ عَالَمٍ دَاخِليٍّ جَمِيلٍ
تُرَفْرِفُ عَلَيْهِ تَبَاشِيرُ النَّجَاحِ
وَتُغَرِّدُ فِيهِ بَلابِلُ الفَرَح



كَبِّر دِماغَك

9 786030 293803
JERAISY +966 11 4022564